

# ほけんだより

平成23年 11月 7日 寒河江市立南部小学校 保健室

読書の秋を楽しもう!



アウトメディアにチャレンジしよう!

## 第2回 「早ね・早おき・朝ごはんがんばり週間」をおこないます いつ: 11月8日(火) ~ 11月14日(月) の7日間

これまで2回目の「早ね・早おき・朝ごはんがんばり週間」を3学期におこなっていましたが、今年は読書週間に合わせて11月に行うことになりました。今回の取り組みのねらいは、

◎テレビやゲームについて家族で話し合い、**健康を考えた上手な付き合い方**をしていこう

◎「**アウトメディア**」に**取り組み**、メディアに振り回されない生活をしよう

アウトメディアとは、テレビやゲーム、パソコンなどメディアとの接触時間やつきあい方を自己コントロールすることをいいます。

です。昨年度はじめて取り組み、子どもたちの話などから、その後もゲームの約束を守っている、きめられた日しかやらない・・・など、アウトメディアを実行している人もみられます。しかし生活アンケート結果を見ると、長時間ゲームをしている、夜おそくまでテレビを見ている、という人もみられます。もう一度、各ご家庭でゲームやテレビ、パソコンなどメディアの使い方、上手なつきあい方を話し合っ、より健康な生活リズムを送ることができるようにしましょう。

### じっさい 南部小の実態 1学期の生活アンケートから

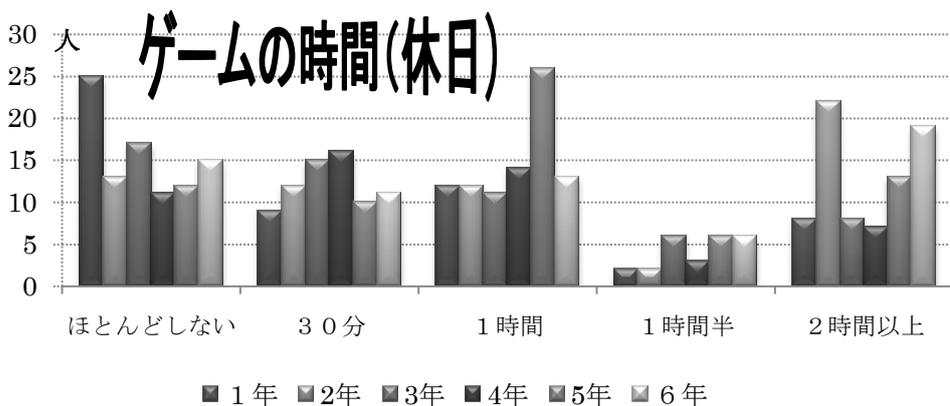
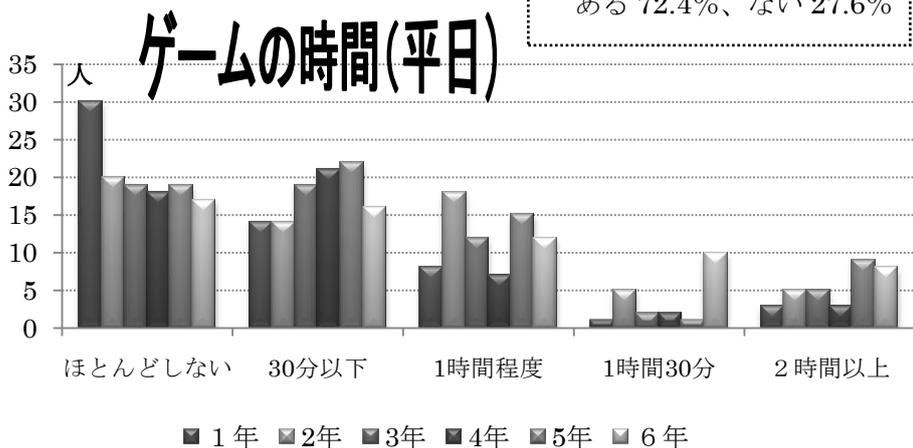
◎家でのあそび

1位 テレビ・パソコン

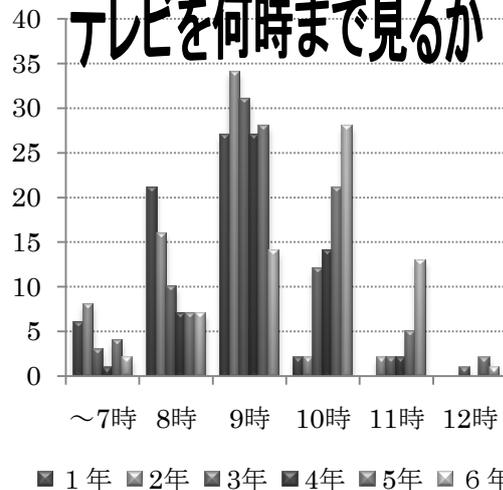
2位 ゲーム

◎ゲームの約束

ある 72.4%、ない 27.6%



### テレビを何時まで見るか

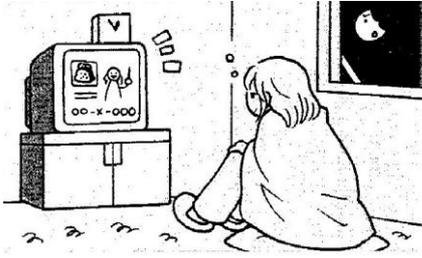


今年の1学期、生活アンケートをした結果です。昨年度とくらべて、家で「ゲームの約束がある」という人は72.4% (昨年は50.7%) と大幅にアップしています (^o^) !! 同様にテレビについても話し合ってみませんか? 特に10時以降の番組は大人向けにつくられたものがほとんどではないかと思われます。時間だけでなく内容も考えて、見る番組をきめることなども大切です。

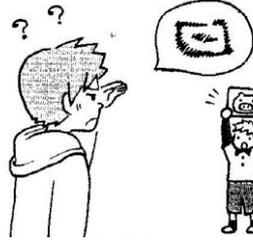
# どうしてアウトメディアが大切なの？

子どものころに「テレビ」「ビデオ」「ゲーム」「パソコン」「ケータイ」といった電子映像メディアを長時間見続けることは、体や心に次のような問題があるといわれています。

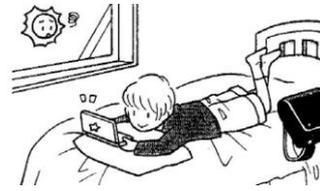
(「メディア漬け」で壊れる子どもたち 少年写真新聞社より)



生活リズムがみだれる



視力の低下



外あそびがへる



感情のコントロールができなくなる  
キレやすくなるともいわれます

## アウトメディアの効果

- ◎健康面だけでなく、自分でメディアをコントロールすることで、子どもの自主性が育まれます。
- ◎アウトメディアにより早寝や十分な睡眠がとれ、朝きもちよく起きられるようになります。
- ◎アウトメディアにより、学習時間がふえ、勉強の楽しさを感じるといった成果も報告されています。



自主性のある子に



朝きもちよくおきられる



勉強の楽しさがわかる子に

## アウトメディアにチャレンジしよう！

それぞれのご家庭で、チャレンジできそうなめあてをきめて、まずは一週間チャレンジしてみましょう。  
さらにがんばり週間がおわっても、早ね・早起き・朝ごはんといっしょにぜひつづけていきましょう。



(例) ノーテレビ・ゲーム



(例) テレビやゲームの時間をきめる



(例) 見る番組をきめる



(例) 食事の時はテレビをけす