



平成 24 年 11 月 19 日
寒河江市立南部小学校
保 健 室 発 行

はやね・はやおき・アウトメディアチャレンジ週間が始まります 11月20日（火）～29日（木）の7日間です

チャレンジ週間では、自分の生活をふりかえり、くずれがちな生活リズムをたてなおす機会にしてほしいと思います。特にテレビやゲームとのつきあい方を考え、メディア（テレビやゲーム、パソコンなど）にふりまわされず、自分でコントロールできる子どもになってほしいと思います。

また、親子読書の取り組みも行います。テレビやゲームからはなれて、読書に親しんだり、家族の会話を多くもつなど、豊かな時間をすごせればいいですね。おうちの方のご協力をどうかよろしくおねがいします。

<カードの記入のしかた>

- ①おきる時刻をきめ、カードにかく。
* 家を出る 45 分～60 分前にはおきましよう。
 - ②ねる時刻をきめ、カードにかく。
* ねる時間の目安
1～3 年生…9 時までにはふとんに入ろう
4～6 年生…10 時までにはふとんに入ろう
 - ③「わがやのアウトメディアルール」をきめ、記入する。
* 先週配付したアウトメディアチェック表をつけてテレビやゲームについて話し合い、自分の家にあった約束をきめてください。
* 「テレビやゲームの時間は合わせて一日 2 時間まで」という目安を考え、適切なルールをきめるように、お子さんにアドバイスをお願いします。
 - ④朝ごはんをがっちり食べる、⑤朝と夜の歯みがきも、もういちど確認しましょう。
- 今回は平日のみです
- ⑥ ①～⑤について、7 日間チェックします。
守れたら 2 点。朝ごはん、歯みがきは 1 点もあり。
 - ⑦最後に 1 週間の合計点数をかく。
 - ⑧反省を書き、おうちの人からひとことを書いていただき、30 日（金曜日）に学校に提出してください。

アウトメディア

チャレンジの（例）

- A. 食事中はテレビをけす
- B. 夜 9 時以降はテレビをけす、ゲームもしない
- C. テレビ・ゲーム合わせて 1 日 2 時間までにする
- D. テレビ・ゲーム合わせて 1 日 1 時間までにする
- E. ○曜日はノーテレビデーにする
- F. テレビは見る番組をきめてみる
- G. ゲームは休みの日だけにする
- H. ゲームは 1 日 30 分までにする



それぞれのご家庭の環境・事情があると思いますので、無理のない範囲で「わがやのルール」を作ってください。

また、アウトメディアでできた時間を何で使うかも話合ってください。

読書の他にも、お手伝いなどたくさんさせていただき、毎日の日課となればいいですね。

家でゲームを買い与える時、どうしていますか？

与えたくないけど、「友達がみんな持っていて、一緒にあそべないから」とか、「子どもにねだられて仕方なく」ということはありませんか？家庭でやるべきゲームの対策もたくさんあります。ぜひお子さんと話し合ってみてください。

家庭での ゲーム対策

対策 7 ゲーム機・ソフトを買い与えるときには内容を選び、必要性も考える

新しくゲーム機、ソフトを買うときには、内容を選ぶだけでなく、遊ぶときのルールを再度子どもと確認します。また、買ったことによって問題が起きたときの対応も考えておきます。

対策 8 外出するときに持ち出す場合のマナー・約束ごとを決めておく

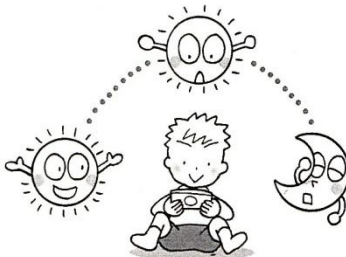
友だちの家を持っていくとき、外で遊ぶときの使い方について（例えば、歩きながらしない、公園に行ってまでゲームで遊ばないようになど）普段から話し合っておきます。

対策 9 ゲームにばかり夢中になってしまう時間をつくらせない



読書などゲームよりも楽しいことを教える、外遊びをすすめる、家族での会話を楽しむなど、ゲームをする時間をほかの時間に換えられるようにします。

対策 10 ゲームばかりしていることは時間の無駄になることを伝えます



ゲームをする時間を決めるときに、ゲームをどのくらいしているかを書き出して、1日のうちにどのくらいの時間を費やしているかを調べてみたり、ゲームをしない時間で何が出来るかを話し合ってみます。

対策 3 決めたルールを守れなかったときにはゲームを取り上げる



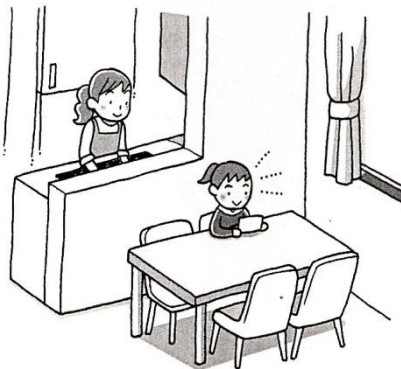
ルールを作ったら、そのルールは必ず守ることを毅然とした態度で貫きます。ルールが守れなかったら、何日間かはさせない、守れないときが何回かあったら、高いゲーム機でも捨てる覚悟も持っておきます。

対策 4 暴力シーンの多いもの、殺人ゲームはやらせない



コンピューターゲームも日々進化し、生々しいリアルな画像のものが増えていきます。暴力シーン（殺人シーンなども含む）が多いものは、そういったものに慣れてしまったり、心的外傷となったりすることがありますので、そのようなゲームはさせないようにします。

対策 6 リビングなど親の目の届く場所でゲームをさせる



ゲームの内容を把握することや、決めた時間内で遊ばせるためにも、テレビゲームはリビングなど家族がそろう部屋に置き、携帯ゲームは子ども部屋、トイレなどに持ち込んでやらないように管理します。

対策 1 子どもと話し合って時間などのルールを決める



ゲームの遊び方について、子どもとよく話し合って細かいルールを決めておきます（小学校低学年であれば親がルールを決めて守らせるのもよいでしょう）。

対策 2 子どもがどんな内容のゲームをやっているのかを知っておく



子どもがゲームをやっているときに同席したり、一緒にやってみます。そして、これは子どもにはさせたくないという内容であれば、よく話し合ってみます。ときには取り上げることも必要です。

対策 5 長時間ゲームをすることで体にさまざまな影響が出てくることを伝えておく



長い時間ゲームを続けていると、目が疲れる、頭痛の原因になる、視力低下につながったりすることや、運動不足になることなど体へ悪影響があることを理解させます。