

メディアの『使いすぎ』はなぜ健康に悪いの？

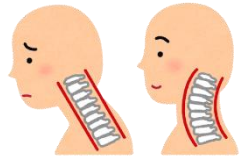


ゲームのやり過ぎは、**脳**をこわします。**脳**がずっとパンチされている状態です。

かんがえたり、おぼえたり、きもちのコントロール（落ち着かせる）といった**脳**の働きが悪くなります。つまり、良いことと悪いことの判断ができなくなったり、勉強が苦手になったり、イライラして人に暴力を振るってしまったり、イヤな言葉をつかってしまったりするようになってしまいます。



小さい画面（タブレットやスマートフォン、ゲーム）を近くで長い時間見ることで、ピントを調節（ものをはっきりと見えるようにする）しようとして目の筋肉にたくさん負担がかかります。その結果、視力が低下する子どもが増えています。また、ピントを合わせようとすることで、寄り目の状態が続き、「内斜視」（*片方の目の視線が内側に向いてしまう状態のこと。見えにくさなどの症状がある。）になっている子どもも増えています。



くび 首・肩



ながい時間、同じ姿勢、前傾姿勢でタブレットやスマートフォン、ゲームを使うことで、首や肩が痛くなったり、骨の形が変わってしまう（ストレートネック）ことがあります。

猫背などにもなりやすく、背骨の形が変形している子どもも増えています。



すいみん 睡眠

ねる前にスマートフォン、タブレット、ゲームを使うと、画面から出ている「ブルーライト」が目を覚まさせ、ねむらなければいけない時間にねむれなくなったり、睡眠が浅くなったりして、睡眠の質が悪くなります。

睡眠がしっかりと取れないと、頭痛や気持ち悪さ、イライラなど体と心の不調につながります。また、通常は、ねている間に、感染症とたたかう体のシステム（免疫）が強くなりますが、夜にメディアをして、睡眠が足りなくなると、免疫力が下がり、感染症にかかりやすくなってしまいます。



メディアの使いすぎは、体だけでなく心にも良くない影響があるんだね！

メディアは便利なものだからこそ、正しい使い方をしないとせっかくの便利さが台無しだね。おうちの人とルールを決めて守ることが大切だね。



NO メディアデーは、なぜやるの？

NO メディアデーは、「メディアをやめなければいけない時に、すぐにやめることができ」たり、メディアとの「付き合い方を自分でコントロールできる力を身につけ」たりするための日です。私たちの生活は、メディアを使うことが当たり前になって、便利な生活を送っています。ですが、ゲームやタブレットをやめられなくなったり、やらなければいけないことを後回しにしてゲームやタブレットを優先するなど、自分で自分をコントロールできなくなってしまうと、健康や学習、社会性(コミュニケーション)に様々な問題が出ます。

ただ、NO メディアデーも「メディアを我慢しなければいけない!」「やってはいけない!」と思うと苦痛になってやる気が出にくいものですね。お家の方も、「ゲームやめなさい!」「いつまでタブレットやってるの!」「ゲームの前に宿題やりなさい!」など、みなさんにメディアのことで注意するのもきっと苦しいと思います。NO メディアデーを達成するコツは、いつもメディアに使っている時間を、「メディアを使わずに、どうやって楽しく、充実した時間にするか」です。メディアに代わる時間の過ごし方を考えて、お家の人と一緒に取り組んでみましょう。また、メディアのルールもお家の人ともう一度確認しましょう。

NO メディアデーの過ごし方を考えよう!

2月5日(水)の過ごし方を決めて✓を入れてみよう!

たとえば...

☐ 家のお手伝い

☐ 家族とゆっくり話

☐ スキー

☐ 雪遊び(雪だま合戦)

☐ なわとび

☐ けん玉

☐ トランプ

☐ オセロ

☐ 将棋

☐ UNO

☐ 工作(おりがみ)

☐ パズル

☐ ぬり絵

☐ ナンプレ

☐ 謎解き

☐ 読書

☐ 花札

☐ あやとり

☐ カードゲーム

☐ 勉強

☐ 音楽を聞く

☐ ダンス

☐ 編み物

☐ お菓子作り

☐ 料理

☐ 迷路

☐ 粘土

☐ クロスワード

☐ ヨガ

☐ カードゲーム

☐ 筋トレ

☐ お絵かき

☐

☐

☐

自分でも考えてみましょう。



メディアを使わないでも、楽しい時間や充実した時間を過ごせる方法はこんなにもたくさんあります。

メディアを離れて過ごす楽しさや充実感を感じることができれば、メディアともほどよい距離感で上手に付き合う力が身につきます。おうちの人とNOメディアデーはどんな過ごし方をするか、相談して、楽しみながら決めてみましょう!