

織姫☆彦星キャンパス通信かわら版 第7号

メディアと上手につき合うために

私たちは、さまざまなメディアに囲まれて生活しています。ここでいうメディアは、私たちの身の回りにある携帯電話・スマートフォン・パソコンをはじめ、テレビやゲーム機等です。メディアは、安全に正しく使うことができればとても役立つ便利なものです。そのため上手に利用することが大切です。これからはメディアとの付き合い方をしっかりと考えていくことが必要となります。

【メディアは、使い方によってさまざまな影響を与えます】

(メリット)

- ◎情報量の多さ
- ◎自分が知りたい情報を簡単に探すことができる
- ◎興味関心の幅が広がる
- ◎さまざまな知識や情報が得られる



(デメリット)

- ◎好ましくない情報、不要な情報
- ◎ネット犯罪・トラブル
- ◎生活習慣の乱れ
- ◎ネット依存
- ◎身体への影響



使いすぎには注意



| | |
|--------------------|---|
| <u>睡眠時間</u> | 夜のメディア使用で睡眠不足となり、体内時計が狂います |
| <u>体力</u> | 体を動かさないと、骨も筋肉も育ちにくく、運動低下に繋がります |
| <u>学力</u> | 利用時間が長くなると集中力・記憶力低下を招きます |
| <u>視力</u> | 画面を近くで見るのが生活習慣となり、視力が落ちます |
| <u>脳機能</u> | 長時間使うと、記憶や判断を司る部分の脳の発達に遅れが出ます |
| <u>コミュニケーション能力</u> | 人対人で話す機会が減り、コミュニケーション力が身に付かなくなる危険性があります |

★家族で相談してルールづくり★

親子のコミュニケーションを大切に！
子どもも交えて子どもが納得できるルールを決めましょう。また、ルールを守れなかった時のための対応も話し合っておくとよいです。保護者から、子どもの言葉に耳を傾けます。そして、子どもから相談できる雰囲気を作っていくことが大切です。子どもの実態に合わせてどんなルールにするか話し合しましょう。

ルールづくりの例

- ゲームとネットなど合わせて使っているのは、1日____分までです
- 家の中ではリビングをします
- 決まった人からのメール以外、返信やアクセスはしません
- 変わったことや困ったことが起きたら、すぐに相談します
- 自分が言われて嫌なことや悪口は書きません
- 目的をもって利用します



メディアの適切な使用は、学習効果を上げたり、将来に向けた子どもの可能性を広げることにも繋がります。子どもがメディアをコントロールできる力をつけることが、大人の役割です。

＜お問い合わせ＞

小郡市役所

子ども育成課 医療・手当係

電話 0942-72-2111 (内線 673)

ファクス 0942-72-7481

Eメール syogai-katei@san.bbiq.jp