

## 「メディアコントロール」できていますか？

私たちの周りには、テレビやゲーム、パソコン、DVD、スマートフォンやケータイ、新聞、本などのように情報を伝えたり、記録したり、保管するものがたくさんあります。これらをまとめて「メディア」といいます。

新聞や本のような活字のメディアに対し、テレビやパソコンなどを電子映像メディア機器といい、その利用がどんどん増えています。



### 質問

人は危険！  
でも当てはまる  
※どれか1つ

学校から帰るとすぐに利用する	
すいみん時間や食事の時間がへる	
勉強やお手伝いがおろそかになる	
時間を決めて利用しようと思ってもできない	
利用できなかったらイライラする	

当てはまる項目がふえると、やがてメディア中毒になってしまいます。

メディア中毒になると私たちの心や体はどうなるのでしょうか。睡眠不足で授業に集中することができない。目が疲れ視力が低下する。じっとしたまま体を動かさないの運動不足になり、体力も低下していきます。

また、友達と遊んだり話をする時間が少なくなり、友達と仲良くする力、コミュニケーション力が低下します。他には脳の活動が低下するという説もあります。

しかし、情報収集や学習等に活用する機会が増え、全くメディアに触れずに過ごすというのは難しいと考えます。そこで、メディア中毒を防ぐために…



### メディアの利用をコントロールしてよりよい生活習慣をつかっていこう

- ①勉強やお手伝いなど、やらなくてはいけない事を先にすませてから。
- ②もう少しと思っても、決めた時間で必ずやめる。

次回は、「ゲーム依存症」についてです。

