

夏休み号

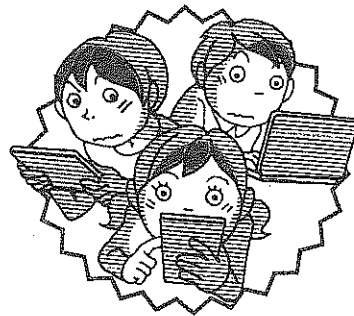


令和5年7月21日
東広島市立磯松中学校

がんばった人が多かったメディアコントロール週間

6月に実施したメディアコントロール週間では、自分の個人目標を意識して生活できた人が多くみられました。また、普段では気が付かない生活の問題に気が付いた人もいました。

長時間のメディア使用が脳や体に与える影響は大きいです。夏休みもコントロールできる力をつけましょう。



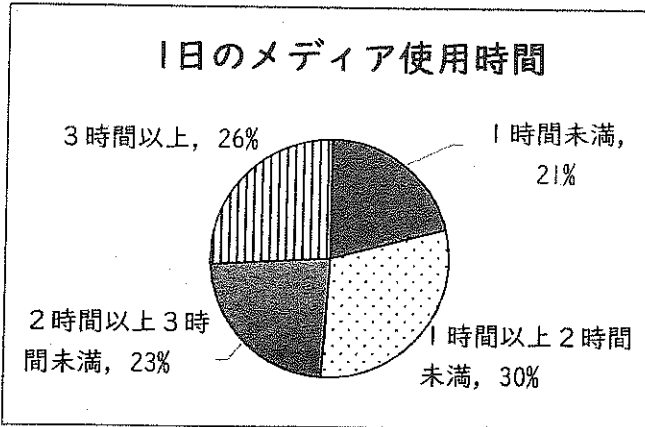
メディアコントロール週間の結果

○夜9時以降に携帯電話、スマホの通信をしないルール
（「学校とPTAのケータイルール6か条」②）

	全校
守れた	57%
守れなかった	32%
携帯・スマホを持っていない	11%

・全校の6割の人が、ルールを意識して生活できていました。中でも1週間すべて守ることができた人は37%でした。

○1日のメディア使用時間



・全校の5割の人が「1時間未満」「1～2時間未満」に制限することができていました。

・使用時間が「3時間以上」の人は、1週間すべての日で使用時間が多かったです。

・1日3時間以上使用している人は、ゲーム・ネット依存症につながらないよう制御する必要があります。

○生徒のみなさんの感想

- ・自分の個人目標を1週間守ることができた。
- ・意外と夜9時以降にもメディアを使用していることが分かった。
- ・メディアを控えることは難しかった。
- ・いつもの生活が抜けないので大変だった。
- ・メディアを制限しても意外としんどくはなく、充実した生活ができた。
- ・使用時間を制限すると、勉強に専念することができた。
- ・スマホを制限したら早く寝られるようになった。
- ・メディア使用時間を制限すると、朝すっきり起きることができた。
- ・夜9時以降のメディア使用を気を付け、控えたい。
- ・これからもルールを守ってメディアを使っていきたい。

10代の脳は成長ホルモンが必要です。

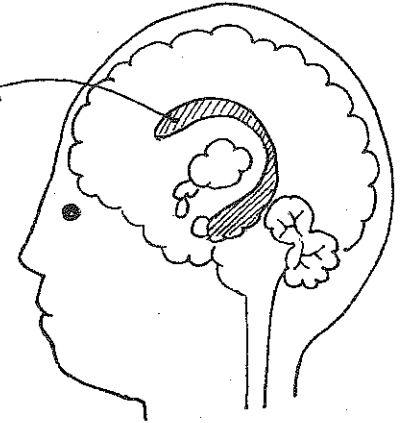
記憶をするときに重要な「海馬」



睡眠時間が十分にある人ほど海馬が大きく、記憶力がよくなります。

逆に↓

睡眠不足の人は、海馬が大きくなりません。さらに、ネット依存症になると脳が委縮します。



→その結果、記憶力の低下に。睡眠時間は7～8時間とりましょう。

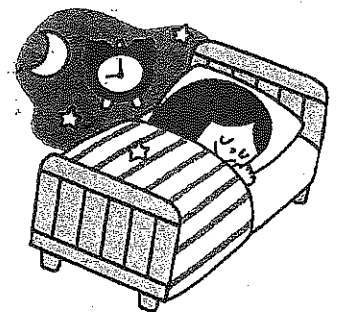
SNSを使うほど孤独になる



インスタなど、SNSを通じて他の人と自分を比較すると、誰もが「自分はダメだ」と感じてしまいます。

もともと思春期は、自分に自信がなくなることが多くなる年齢です。そこに、SNSの時間が長くなると、落ち込みや孤独が大きくなり、心の健康状態が悪くなります。

投稿や画像のアップは、尽きることがありません。心が元気になる方法は、少しの運動です。散歩でも脳には驚くほどの効果があります。



参考：「スマホ脳」「10代と考えるスマホ」「元気な脳が君たちの未来をひらく」図書室の本です。