

家庭で取り組むメディアコントロール!!

長時間メディア
を使用すると…

- 就寝・起床時間が遅くなる
- 睡眠不足・食欲不振
- 集中力の低下やイライラ
- 学業の不振や人間関係のトラブル
- 視力低下やけが 等



様々な影響が生じると言われています。

★特に、学力とメディア使用時間に関する調査の結果では、
1日4時間以上メディアを使用している人は、
1日1時間未満メディアを使用している人と
比べてテストの点数が約20点低いという結果
が出ています。



しかし、テレビや情報機器などのメディアに全く触れずに生活することは困難です。

これからは、メディアを適切に利用できる力
(メディアコントロール力)を身に付けることが必要!

★臨時休業中に気を付けてもらいたいこと

(1) 日常生活において

1日家にいると、ついついテレビやゲーム、スマートフォンなどの時間が長くなりがちです。起床、就寝時間など生活リズムを整えるとともに、メディアの使用時間を自分で決めて、使いすぎないように自己コントロールしましょう。1日1時間以内が望ましいです。

(2) 城北中学校からの動画について

5月の臨時休業延長に伴い、城北中学校では、定期的に学習支援のための動画を作成してインターネット上に掲載します。限定公開にしていますので、URLを勝手に他人に教えたり、動画を転用したり悪用したりしないようにして下さい。

(3) SNSの使用などについて

個人やグループでのやりとりや、SNSを使用することがあるかもしれません。その場合には、相手の気持ちをよく考え、悪口や誹謗中傷をしたり、個人情報や許可なく掲載したりするなど、絶対にしないようにして下さい。