

メディアとうまく付き合おう！号

2025年(令和7年)11月6日 福山市立幸千中学校 保健室

メディア ってなに？

「メディア」とは、情報を伝える“手段”のことです。

【例】テレビ、新聞、本、インターネット、スマホ、タブレット、動画サイト、ニュースアプリ
SNS (Instagram、X、TikTok など) … メディアは、私たちにたくさんの情報を与えてくれますが、同時に「誤った情報」や「偏った意見」に出会うことがあります。

メディア使用時間を振り返ろう！

2学期 期末試験まで 1週間になりました。

試験発表中は、**学習以外のメディア使用時間** を、通常より減らして、その分の時間を学習時間にあてましょう。

自分で『試験発表中のメディア使用時間の目標』を立てて、実践してみてください。

「2学期 期末試験 学習計画表」の右端余白に、**学習以外での スマホやタブレットの使用時間（1日の合計時間）**を記入してみましょう。

1年生用

1 学年 2 学期 期末試験学習計画実施表

() R () 番 名前 ()

試験日		11月13日(木)			11月14日(金)			11月17日(月)			1日合計	合計
教科		音楽	美術	数学	理科	技術家庭	英語	社会	保健体育	国語	学習時間	学習時間
6日(木)	学習内容	計画									時間	時間
	実施										時間	時間
	学習時間 (計画) 実施	()	()	()	()	()	()	()	()	()	分	分
7日(金)	学習内容	計画									時間	時間
	実施										時間	時間
	学習時間 (計画) 実施	()	()	()	()	()	()	()	()	()	分	分
8日(土)	学習内容	計画									時間	時間
	実施										時間	時間
	学習時間 (計画) 実施	()	()	()	()	()	()	()	()	()	分	分

この部分に
記入してください

ワンポイント アドバイス

- スマホの使用時間を「1日〇時間まで」「夜〇時まで」とルールを決める
- 試験発表中は、スマホ使用時間を 通常より減らして、その時間を学習にあてる
- 学習中は、スマホを見ない（さわらない）
- ベッド（布団）に、スマホを持ち込まない
- SNS のチェックは、朝と夕方など 時間を決めて行う

今の私たちの生活に「メディア」は、欠かせない存在です。

役立つ情報や便利なツールもたくさんありますが、『気づいたら何時間もスマホを見ていた！👁️』

『SNS の情報に振り回されてしまう…😞』 そんな経験はありませんか？

メディアは、便利で楽しい反面、心や体によくない影響を与えることもあります。

メディアと上手に付き合うための4つのポイント

① 使う時間をコントロールしよう！

「あと5分だけ…」が積み重なると、睡眠不足や集中力の低下につながります。

とくに夜のスマホ使用は、ブルーライトの影響で 眠りが浅くなりやすいと言われています。

★ 「1日〇時間まで」「夜〇時まで」と ルールを決めて使おう。

② 情報を、うのみにしない！

インターネット上の情報は、必ずしも正しいとは限りません。デマや偏った意見もあります。

「本当かな？」と思ったら、一度立ち止まって 信頼できる情報源を確認しましょう。

★ 家族や友だち、先生と話し合うことも大切です。

③ SNS での言葉や発信に気をつけよう！

SNS は便利な反面、文字だけのやりとりのため、誤解が生まれやすい一面もあります。

何気ない一言や写真の投稿が、相手を傷つけてしまうこともあります。

★ 「これを見た人はどう感じるかな？」と考えてから発信を！

④ メディア以外の時間も大切に！

スマホ以外にも、楽しいことや大切な人間関係がたくさんあります。

外で体を動かしたり、友だちや家族と話したり、本を読んだりする時間など スマホ以外で楽しむ時間を意識的に作りましょう。

★ メディアから少し離れることで、心がリフレッシュされます。

まとめ ✨ ✨ ✨

- スマホや SNS の使用時間を決める
- 情報をうのみにせず、よく考える
- SNS では、思いやりのある言葉と発信を
- 現実の時間(体験)を大切にする

メディアは『使われるもの』ではなく
『使うもの』
メディアを『上手に使う人』になろう
自分の“時間”と“心”を大切にする
ことが、健康への第一歩です！