

毎月23日は、ノーメディアデー★



身につけよう！メディアコントロール力

令和4年9月22日
西指宿中学校 保健指導係



9月の「ノーメディアデー」は秋分の日です。

秋には秋を味わう時間を取って欲しいと思います。テレビ(の音)や音楽(の音)、携帯・スマホ(の着信音)、ゲーム(の音)、パソコンから(かすかに)聞こえる電子音、その音から一時でも離れて自然の音に耳を傾けてみましょう。

自然の風の気持ちよさ、西指宿中校区には都会にはない自然の音がいっぱいです。それは、あたりまえのようであまりまえではない宝物かもしれません。昼間の虫の音と夜の虫の音の違い。海側のみなさんには波の音。その音に耳を傾げるだけでも、自然に癒されるように私たちの体はできています。

「ノーメディアデー」を生かして、自然の音を楽しむ時間をつくりましょう。

○視力低下について

先ごろ公表された文部科学省「令和3年度学校保健統計調査(速報値)」によると、「裸眼視力1.0未満の者の割合は小学1年生で約4人に1人、小学3年生で約3人に1人、小学6年生では約半数」で、年齢が高くなるにつれて増加傾向にあるそうです。



視力低下は近年特に、子どもの大きな健康上の課題となり、昨今のコロナ禍によるさまざまな生活習慣の変化がさらに拍車をかけていると言われています。一方で、学校での学習、家庭生活と共に子どもがタブレットやPC、スマホといったICT機器に触れる機会が増えていることも見逃せない要因になっています。

こうした現状を踏まえ、子どもたちには、スキルや情報モラルだけでなく、視力や目の健康も含めて、こうした機器を「どう使っていけばよいか」を、ぜひ知ってほしいです。

◇『チャレンジ★メディアコントロール』の取り組みコース

レベル	コース	内容
★3	朝から寝るまで ノーメディア	1日中、メディアに接しない上級者のコースです。 時間の使い方を考えて1日生活しましょう。
★2	夕食から寝るまで ノーメディア	夕食の時間から就寝までメディアに接しないコース です。読書や親子の会話に時間を使えます。
★1	寝る前1時間は ノーメディア	就寝までの1時間はメディアに接しないコースで す。1時間だけでも取り組んでみましょう。

★来月は、『チャレンジノーメディアカード』を配り、上のコースから1つ選んで、各家庭で取り組んでもらう予定です。保護者の皆さまも、ご協力よろしくお願ひいたします。