



# みんな なかよく げんきに のびよう

三つの宝「**う**つくしまわりを **え**がおであいさつを **き**ちんとくつならべ」

令和4年度第24号  
熊本市立植木小学校  
令和4年10月11日  
文責：校長清田浩文

## メディアコントロールができる子どもに！

五霊中学校校区の学校（五霊中、植木小、山本小、山東小）は、小中一貫校としてお互いに連携を図りながら教育活動に取り組んでいます。今月は、その活動として毎週木曜日を「メディアコントロールデー」とし、子どもたちにチャレンジするレベルを決定させ、メディアコントロールに取り組むことにしています。

メディア（テレビ、ゲーム、スマートフォン、タブレット、パソコン等の電子機器）はとても便利なもので、今や子どもたちの日常生活に不可欠なものですが、使い方をコントロールできないと、睡眠不足、生活習慣の乱れ、学習時間の減少、視力低下、体力低下といった悪影響を及ぼすことがあります。

日々のメディアの使用時間を決めて、それを守ることができるようになること（＝メディアコントロールできるようになること）が大切です。

- ◇ メディアコントロールができず、ゲームやスマホをやり過ぎると・・・膨大な量の情報（絵・光・効果音等）が脳に押し寄せて来る → 記憶中枢に入りきれなくなる → 「脳過労」となって情報処理能力が低下する → 学習しても定着しない → 日常生活で「物忘れ」が増える → そのままの状態が続くと・・・うつ病になり、やがては認知症になる、というリスクが高まります。
- ◇ つまり、勉強中にメディア（スマホやゲーム機器等）を使えば使うほど、学力が低下してしまうのです。
- ◇ 特に、悪影響を及ぼすのは、動画・ゲーム・SNS（LINEやTikTok）です。これらをひっきりなしに使用していると、脳が「マルチタスキング（複数の物事を同時に行うこと）」になり、集中力が途切れるようになります。そして・・・
- ◇ 日常生活でゲームやスマホ等のメディア使用を最優先するようになり、使用回数や時間をコントロールできなくなります。そうすると・・・
- ◇ 睡眠不足になる → 早起きができなくなる → 遅刻や欠席が増える → 授業に参加しても集中できなくなる → 学力が急激に低下する → 物に当たる、こわす → 家族や身近な人に暴力をふるう、という悪循環に陥ってしまいます。

\*メディアコントロールができる子どもになるよう、各家庭でのご指導をお願いいたします。

学校教育目標

気づき・考え・実行する、自立と共生の力を備えた子どもの育成  
～出会いと出番と対話のある学校を目指して～