

6年生と、メディアとの付き合い方について考える授業を行いました。

スマホ・タブレット・ゲーム・テレビ……みんなの周りには、たくさんのメディアがありますね。楽しいし、友だちと話すきっかけにもなるけれど、使いすぎると心と体がつかれてしまうこともあります。

授業では、メディアを使いすぎると、脳の司令塔である「前頭前野」からドーパミンが出すぎてしまい、がまんしたり考えたりすることができなくなるということを学習しました。

授業の初めでのアンケートでは、平日は1日約5時間、休日はほぼ1日メディアを使用している人が多いことがわかりました。また、そのことに対して、みなさんが自分自身で、ちょっと使いすぎているな～と、思っていることもわかりました。

みなさんからは、メディアを使いすぎってしまう要因として、「習慣になっている」「楽しくてつい」・「ネットに友だちがいるから」などの意見が出ました。どれも、なるほどな～と思う意見でした。

最後には、みんなでメディアのナイスな使い方を考えました。たくさん意見が出ました。

メディアのナイスな使い方

- ・朝か夕方使う。(ブルーライト対策) ・家族と使う。 ・わからないところを動画で勉強する。
- ・リビングで使う。 ・調べ学習に使う。 ・絵を描く。 ・ニュースをみる。

メディアは「使われるもの」ではなく「使うもの」です。

自分の時間を大切にしながら、上手に使えるようになろうね💎

睡眠については、授業に入りきらなかったので、また保健朝会で取り上げますね！

今週1週間、自分で決めたナイスな使い方ができるように、がんばりましょう！

保護者のみなさま

現代の子どもたちは、日常的にメディアに触れながら育っています。今回の授業では、子どもたち自身が「メディアとのつきあい方」を考え、ルール作りの大切さに気づく姿が見られました。便利で楽しい一方で、長時間の利用や深夜の使用は睡眠不足や集中力の低下、気分の不安定さにつながる可能性があります。また、SNS などでは友人関係のトラブルが起きることもあります。ご家庭でも次のようなことを意識していただくと安心です。

使う時間や場所を一緒に決める。 子どもの利用内容に関心をもち、話を聞く。

大人もお手本になる使い方を意識する。

このようなルールづくりをしていただくと安心です！

子どもたちが自分の生活を大切にしながら、メディアと上手につきあえるよう、学校と家庭で見守っていただけたらと思います。ご協力をお願いいたします。



なぜ「やめられない」？ 脳の仕組み

① 快感物質（ドーパミン） ゲームや動画、SNSなどで、脳が「楽しい」「面白い」と感じてドーパミンを出す。これが「やめられない」の原因。	② もっと欲しくなる 脳が快感物質を「もっと欲しい」と感じて、ドーパミンを出す。これが「やめられない」の原因。	③ 司令塔がマヒ ドーパミンが出すぎると、「前頭前野」の働きが弱まり、自制心がなくなる。
---	--	---

