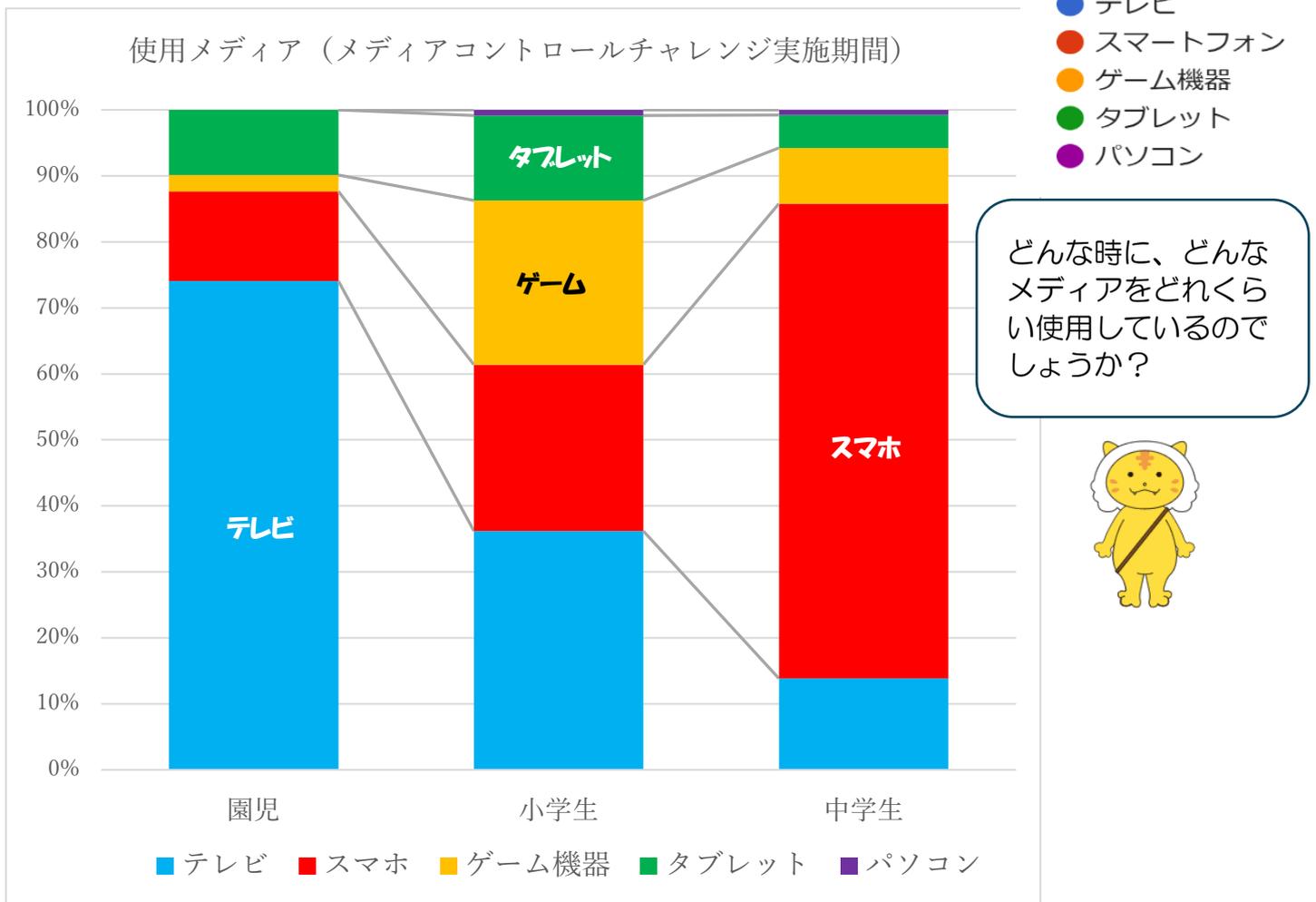


ほけんだより とくべつごう 特別号

発行：加美町養護教諭部会
令和7年9月19日（金）
☆おうちの方と
一緒に読みましょう☆

第2回目の「メディアコントロールチャレンジ」、今回から加美町の幼稚園や保育園のみなさんも参加し、加美町全体で取り組みました。

加美町のみんなは、主にどんなメディアを使っているのでしょうか。



幼稚園・保育園のみなさんは、主に「テレビ」の視聴が多いようですが、小学生になると、「テレビ」「スマートフォン」「ゲーム」など、主に使用する機器の種類に変化が見えます。中学生は、主に「スマートフォン」の使用が多く、「テレビ」や「ゲーム」の割合が少なくなっています。



皆さんは、メディアとうまく付き合えていますか？

「うまく付き合えている」という感覚は、保護者と子どもたちでどれくらい違うのか気になるところです。「うまく付き合う」ということについては、裏面をご覧ください。

なぜ時間を決める必要があるの??



メディアを長時間使用している子どもほど、前頭前野を中心に「**脳が発達していない**」という研究結果が出ています。特に、スマートフォンを使っているときは、「**前頭前野が全く働いていない状態**」だそうです。

子どもたちの脳はまだ発達段階であり、子ども自身がメディアの使用や時間をコントロールするのは、簡単ではありません。だからこそ、「**家族で話し合っ、子どもが守れるルールづくりをする**」ことが大切です。

人の気持ちを考える

人間らしさをつかさどる
前頭前野の役割

やる気、
挑戦する気持ち

我慢する

集中力

行動や感情のコントロール

記憶力、ものを覚える



ただ「メディアをやめさせる」のではなく…
「**前頭前野をきたえる!!**」

○適度な運動 ○思考力(パズル・クイズ・読書)を働かせる ○新しいこと、場所に挑戦

今回、初めて
参加した

～幼稚園・保育園の保護者(1～5歳児)の方の感想～

480名中、173件の回答がありました!

- 親子で普段どれだけ**メディアを無意識に使っているか**意識するきっかけになった(5歳児)
- 日中は公園に行ったり、一緒にカルタやカードゲーム、ままごとを楽しんだり、**親子の時間をたくさん作れた**。寝る前絵本を読み眠りに付けたのが凄く良かった(4歳児)
- 祖父母が YouTube などを見せるので管理が難しい。**大人がメディアを見ることで子供も影響される**と強く感じた。(3歳児)
- 兄もいるのですが、「にいにいもTV見ないよー」と声をかけながら頑張ろうとしていました。「おめめ変になっちゃうんだよねー」と言ったり、「ママお医者さんごっこしよう」とごっこ遊びに集中出来たり、**本人なりにメディアから離れて遊ぶ事を大切な事だとわかっている**ような感じもありました。なかなかメディアから切り離すのが難しい時もありますが、これからも取り組んでいきたいと思います。(2歳児)
- 最近兄弟の影響で YouTube 視聴に夢中になることが多く、視聴時間も増えたことが気になっていました。こちらのチャレンジがきっかけで**視聴時間を減らせるよう引き続き気をつけていきたい**と思います。(1歳児)

次回は…

次回は**10月3日(金)**からの3日間を予定しています。秋休みなど、長期休みは、メディアに触れる機会が長くなってしまおうと思います。秋休み前に改めてお家の人とメディアの使い方について、話合ってみましょう😊