

メディア機器との付き合い方を見直そう

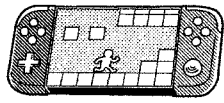
指導 かずえキッズクリニック 院長 川上一恵 先生

スマートフォンやけい帯ゲームなどのメディア機器を長い時間使用すると、目や目などに悪いいきょうをあたえます。しかし、勉強をする中でもメディア機器を使うため、「1日中メディア機器を使わない」のは難しいのかもしれませんが。メディア機器を使い過ぎないようにするにはどうすればよいのかを考え、おうちの人と話し合い、「ルール」を決めましょう。

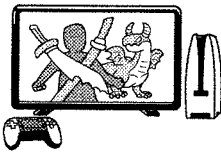
メディア機器の種類



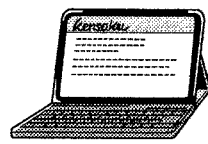
スマートフォン(スマホ)



けい帯ゲーム



テレビ・テレビゲーム



タブレット・パソコン

メディア機器を長時間使い過ぎていると……

視力の低下



メディア機器を使っているうちに、画面に目を近づけて見てしまうことが増え、視力の低下につながっていきます。

音が聞こえづらくなる
(難ちょうになる)



ヘッドホンやイヤホンなどをつけて、大きな音量で音楽などを聞いていると、将来、音が聞こえづらくなる(難ちょうになる)ことがあります。

ねむれなくなる

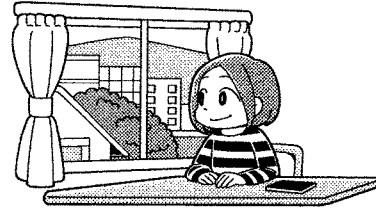


ねる前にメディア機器の画面から出る強い光を浴びると、ねむれなくなって、生活リズムも乱れやすくなります。

メディア機器を使うときのルールの例

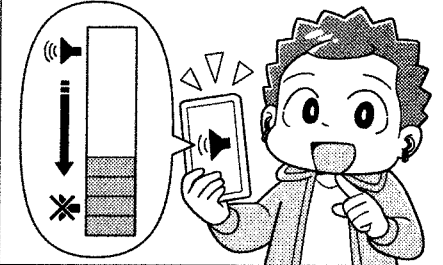
ルール① 20分に1回遠くを見る

メディア機器を使っているときに、20分に1回は約6メートル以上先を見ることで、目の中の筋肉がゆるんで、目を休めることができ、視力の低下もおさえられます。



ルール② イヤホン・ヘッドホンの音量は小さくする

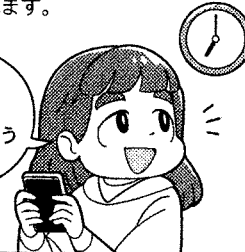
音量を小さくすることで、将来音が聞こえにくくなる(難ちょうになる)のを防げます。



ルール③ ねる前に使わない

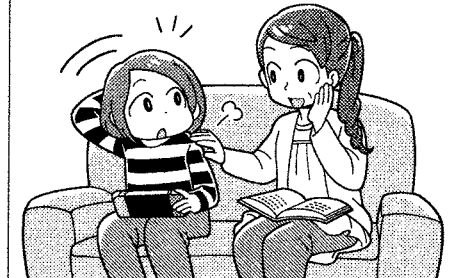
メディア機器から出る強い光を夜に浴びると、ねむりづらくなります。ねる2時間前にメディア機器を使うのをやめることで、夜はぐっすりとおねむれます。

もう7時だから
つか使うのはやめよう



ルール④ おうちの人がいるところで使う

メディア機器を長時間使い過ぎていたときに、おうちの人から注意してもらえます。



メディア機器を使わないときは

外遊びなどで体を動かすことを増やして、健康的に過ごしましょう。

また、メディア機器を使っているときは脳にたくさんの情報が送られていて、つかれやすくなっています。そのため、何もせずにはんやりするだけでも、脳のつかれがとれて、記おくが整理され、その後の勉強などに集中できます。

