

「アウトメディア」にチャレンジ！

NO! スマホ・ゲーム・パソコン・タブレット・テレビ・DVD

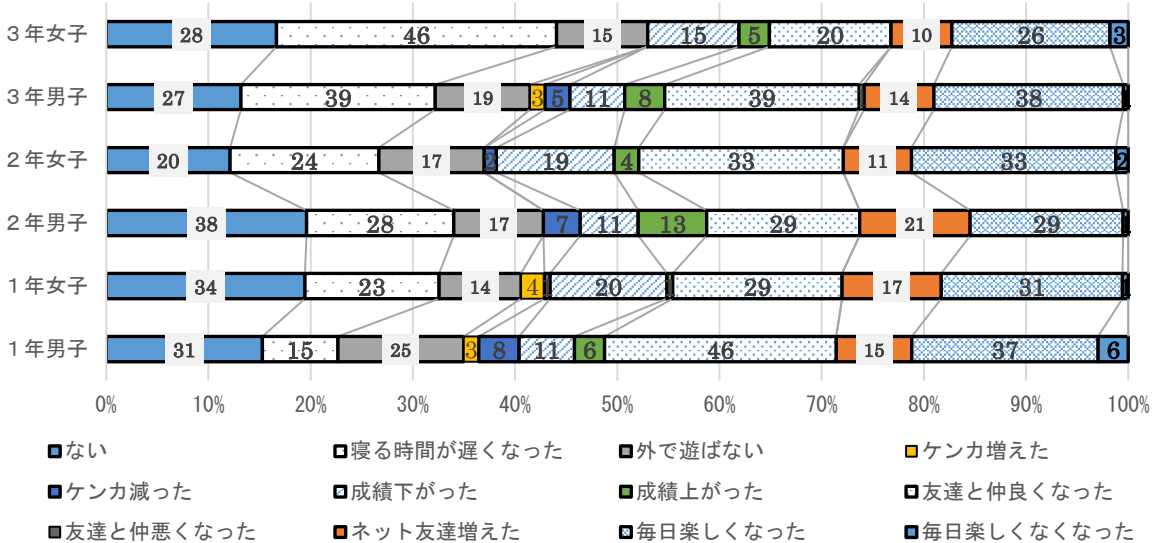
～ほけんだより～ NO. 12



2019. 冬休み号
加東市立社中学校
保健室

保健部「ネット依存度アンケート」結果より

ネットを使用するようになって生活で変わったこと (%)



ネットを使うようになって、生活で特に変化がないと答えた人は約3分の1です。

これは「自分が思っていること」なので、家族や先生などまわりから見たら違う結果かもしれません。

自分を客観的に見つめ気づくことができているのは、良いことだと思います。あとは、それをどうするかですね。

《多い順：全体》

- 1位「友だちと仲良くなった」 32.8%
- 2位「毎日楽しくなった」 32.5%
- 3位「寝る時間が遅くなった」 29%
- 4位「外で遊ばなくなった」 18%
- 5位「ネット友だちが増えた」 15%
- 6位「成績が下がった」 14%

帰宅後、ネット上で友だちとゲームしたりSNSでつながったりと、友だちとかわる時間が増えた結果でしょうか。



ネット友だちが増えた人が60名いました。SNSによる犯罪が増えている今、どんな付き合い方をしているのか…冬休みも安全に過ごしてほしいです。寝る時間や成績への影響も気になるところです。



「アウトメディア」にチャレンジ！

スマホ・ゲーム・パソコン・タブレット・テレビ・DVD の時間をコントロールしよう

(記入例)

1/1(火)	2(水)
おに	きびだんご
○	○
2時間30分	1時間 分

- ① 12月23日までに、計画を立てる。すべての日に、取り組むコース名を書こう！
- ② 毎日、記録をつけよう！目標通りできた日は「○」、できなかった日は「×」を。また、メディア使用時間を書こう。



冬休み **14 日** 間中、**自分が決めた日に・決めたコース**で、アウトメディアにチャレンジしてみてください。

コースは色々あります。無理のない範囲で、ちょっと頑張れるコースを選択してチャレンジしてください。

コ ー ス	内 容	
 桃太郎コース	朝から夜まで アウトメディア	丸1日、スマホやゲーム、パソコン等に接しないコースです。 メディアに接しない時間を家族団らんや家のお手伝い、学習、趣味に使えるといいですね。テレビは家族団らんならOK！
 犬 コース	午後から夜まで アウトメディア	メディア利用は午前中のみOK。 家族団らんや家のお手伝い、学習や趣味に時間を使いましょう。
 猿 コース	メディア1日 1時間まで使用可	テレビ番組や時間を決めて取り組むコースです。 取り組んで生まれた時間を充実させることができます。
 きじ コース	メディア1日 2時間まで使用可	猿コースの時間を長くしたコースです。 今まで長時間利用していた人がチャレンジするコースです。
 きびだんご コース	夕食の時だけ アウトメディア	夕食の時はテレビを消し、スマホ等を触らないコースです。 食事をしながら家族の会話の楽しさや大切さを実感できます。
 おに コース	SNS ルールを守る (時間・ながらスマホ)	22:30～6:00 は使用しない。食事や勉強中など「ながらスマホ」をしない。初心者におすすめのコースです。

	12/24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)	30(月)
コース							
○×							
時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
	3 1(火)	1 / 1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	6(月)
コース							
○×							
時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分

😊 取り組んだ感想



😊 取り組んで生まれた時間は何に使うことができましたか？



1月7日(火) 切り取って提出！

キリトリ線