



もりやま

# 森山メディアだより

令和7年2月3日  
もりやまちゅうこうくようごきょうゆふかい  
森山中学校区養護教諭部会

## 2月8日から13日はMICE調査期間です

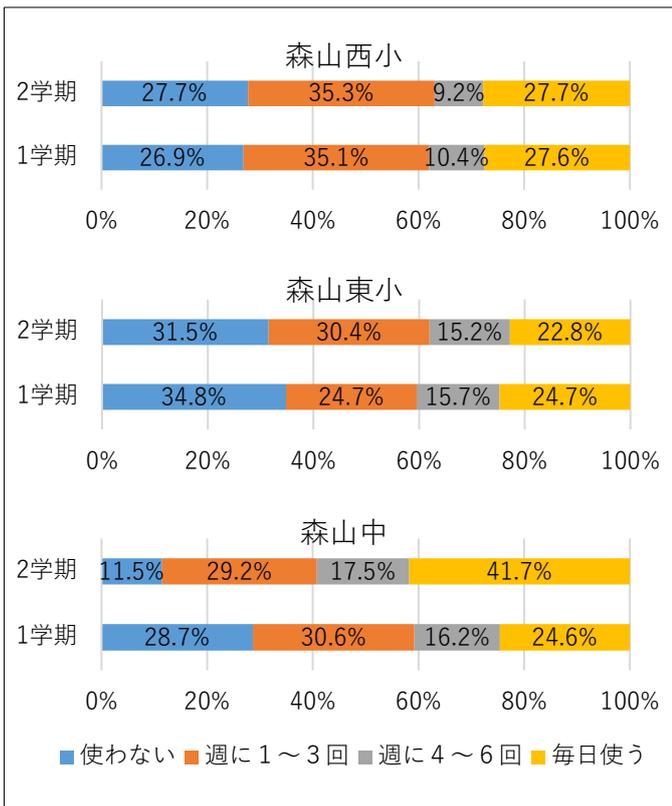
※中学3年生は、2月1日から5日の期間に実施します。

MICE調査は、家族全員でメディアコントロールに取り組むために、森山中学校のテスト期間に合わせ、小中合同で、年に3回実施しています。今年度、3回目の実施となります。メディア機器の使い方について、家族と一緒に考え、見直し、ルールを話し合い、取り組んでください。

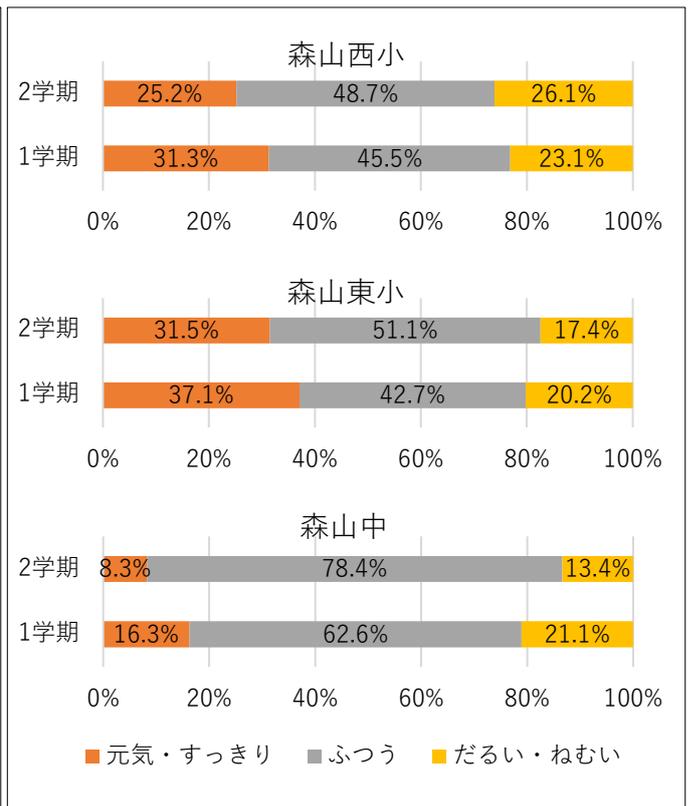
## 森山地区メディアアンケート 第2回結果報告

第2回MICE期間の後に、3校の全児童・生徒を対象にメディアに関するアンケートを実施しました。今回は、睡眠に及ぼす影響を中心に、メディアに関する状況や課題を一部紹介します。

### 就寝前のメディア使用状況



### 起床時の体調



森山西小・森山東小は約7割の児童が、森山中学校は約9割の生徒が就寝前にメディアを使用していることから、多くの児童・生徒が寝る前にメディアを使用していることが分かりました。

起床時の体調は、約2割前後の児童生徒が「だるい・ねむい」と回答しています。また、森山中は、森山西小や森山東小より、「元気・すっきり」の生徒が少ない結果となりました。

年齢が上がるにつれ、メディア使用時間が長くなり、使用時間帯が遅いことから睡眠不足が体調に影響していると考えられます。

# メディア機器がからだに及ぼす影響とは！？

## メディア機器の間違った使い方がまねく体調不良

### ○睡眠不足

スマホなどのメディア機器を長時間使うことで、睡眠時間が短くなり、「寝付けない」「寝てるはずなのに朝起きたときに体がだるい」「あくびがよくでる」「授業中眠い」など睡眠の質が悪くなります。



### ○ブルーライト

画面から出ている、ブルーライトの強いエネルギーにより、脳を目覚めさせてしまいます。特に、寝る前に暗い環境で使用するにより、睡眠のリズムがくずれてしまい、昼夜逆転の生活になってしまう可能性もあります。

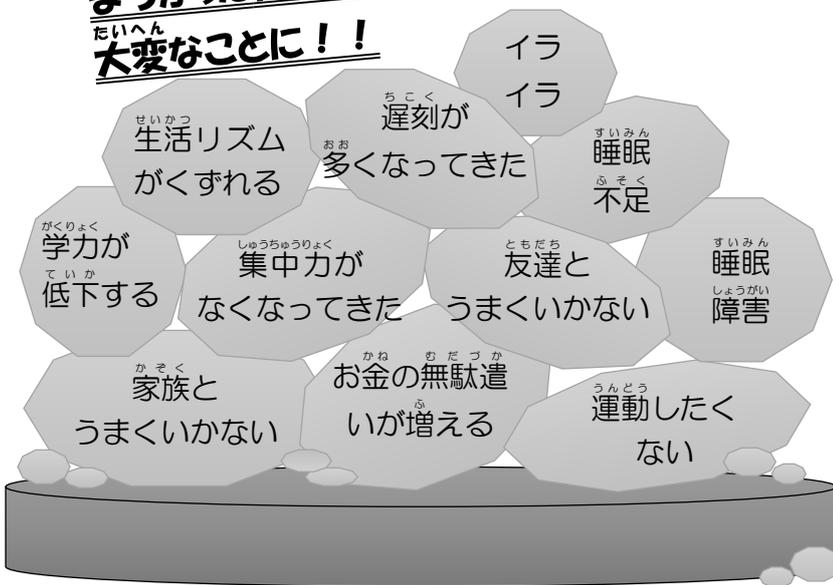


## メディア機器を長く使うことで勉強にも影響が…

脳の記憶する役割を邪魔し、学習したことが覚えられないという事が出てきてしまいます。



## まちがった使い方 大変なこと！！



「使いすぎているな…」「学習とは関係ないゲームばかりしているな…」とメディア機器を使っている時間や理由に問題があると思った人は、森山メディアだより No.2 を参考にルールを決めることから始めましょう。

そして、しっかり睡眠時間を確保するようにしましょう！



メディア機器は私たちの生活に欠かすことができない、便利なものです。だからこそ、上手な付き合い方をきちんと知り、家庭や学校でしっかり考え、大人と子どもが一緒に実践していくことが大切です。これからも、取り組みや講演会を実施していきますので、メディア機器の使い方について、親子で考え、話すきっかけにいただければと思います。