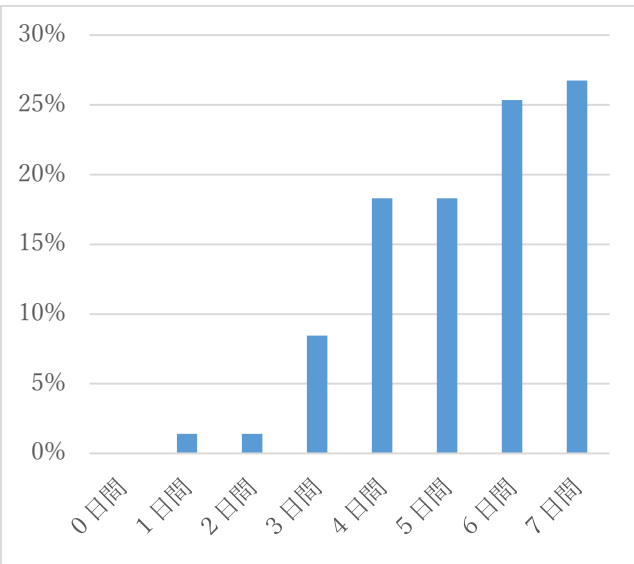


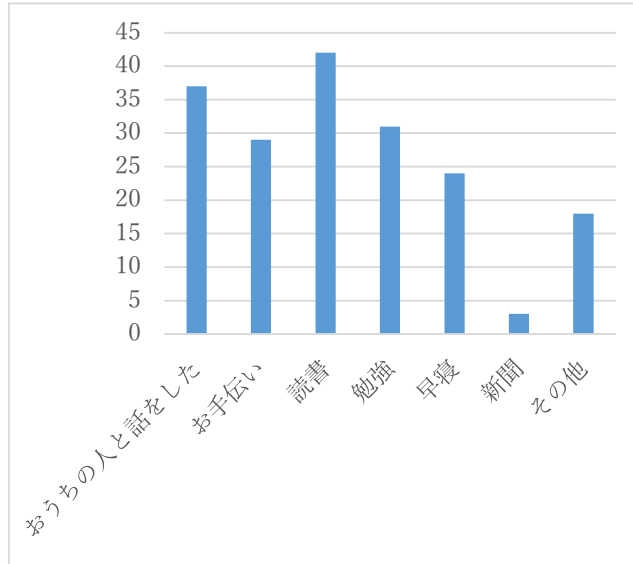
# 1 学期アウトメディア通信

令和3年 7月  
保健室

## みんなは何日間成功した？



## みんなは何をして過ごした？



自分で決めた技を達成できた回数は、7日間が1番多いという結果になりました。  
全体的に、技をたくさん達成できた人が多いですね。よくがんばりました。

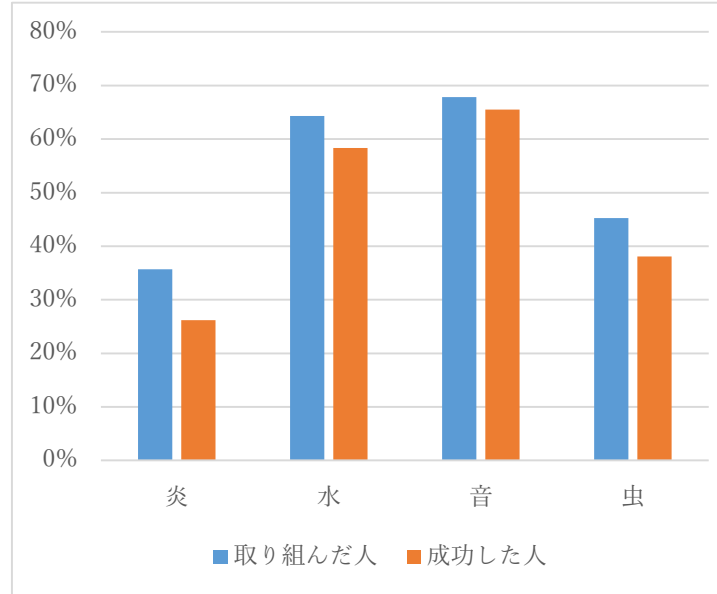
アウトメディアで生まれた時間の中で、「読書」をしていた人が一番多いようですね。その他では、ラジオ、かるた、トランプ、お花の観察やお世話、ピアノ、体操、お絵かき、サッカー、音楽鑑賞、レゴブロック作り、ソーラーダイナソー作りなどがありました。他の人たちの過ごし方も参考にすることもよいと思います。

### 技の紹介

【最難！】 炎の呼吸 ★★★★★	1回中、テレビ、DVD、YouTubeを見ません。 ゲームもしません。 ノーテレビ、ノーゲームデー、ノーYouTubeにチャレンジします！
水の呼吸 ★★★	テレビ、ビデオ、ゲーム、YouTubeなどの動画の時間は、合わせて1回1時間までにします！ テレビは見たいものを選んで見ます。
音の呼吸 ★★	テレビ、ビデオ、ゲーム、YouTubeなどの動画の時間は、合わせて1回2時間までにします！ テレビは見たいものを選んで見ます。
虫の呼吸 ★	食事中はテレビを消します！ みんなでワイワイいろんなことを話そう♪

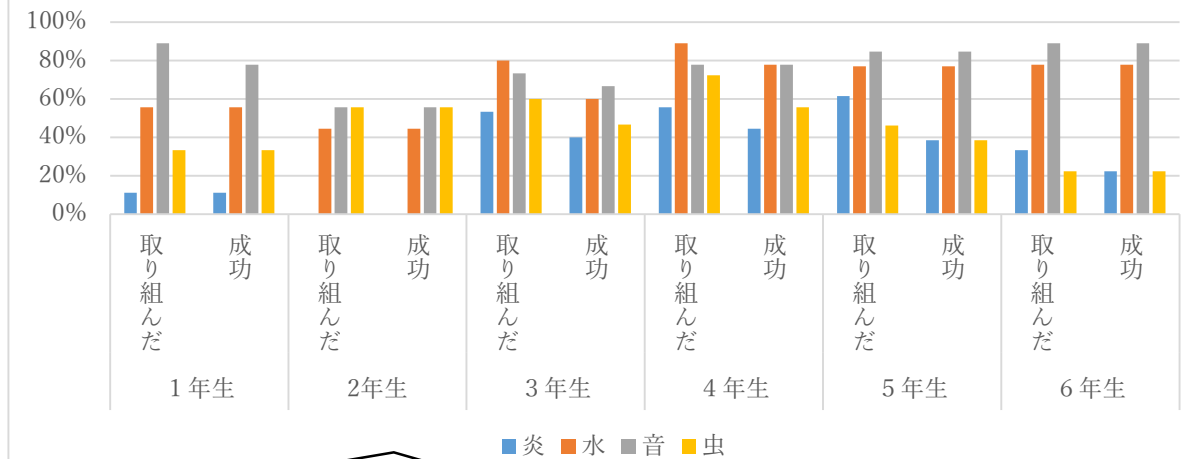
1学期のアウトメディアの結果です。1年生は初めてのアウトメディアでしたね。はじめは少し難しかったと思いますがよくがんばっていました。今回は、自分で決めた技を達成できた人が多かったです。この調子で夏休みもメディアコントロールをしていきましょう。

## みんなはどの技に取り組んだ？



「音の呼吸」に取り組んだ人が1番多いようです。1番難しい「炎の呼吸」に取り組んでいる人が1番少なく、成功した人も他の技と比べて少ないことがわかります。炎の呼吸はやはり難しいようですね。2学期はさらに多くの方が炎の呼吸にチャレンジしてくれることを期待しています。

## 技ごとの取り組み状況（学年別）



学年別にみると、3、4、5年生は炎の呼吸にチャレンジしている人が多いです。ナイスチャレンジ精神です。2年生は、炎の呼吸にチャレンジした人はいませんでしたが、自分が選んだ技をほとんどの人が成功しており、9人中7人がパーフェクトでした。すばらしいです。上手にコントロールしている証拠ですね。また、おうちの人からは「子どもと話す時間が増えてとても楽しかった」という声を聞きました。メディア使用を完全になくすことは難しいですが、上手にコントロールして、メディア以外での楽しみも見つけていきましょう。

かんそうしょうかい  
☆感想紹介☆

ありがとうございました!

- ・ 炎の呼吸にチャレンジして、2回成功できたのでよかったです。アウトメディアで生まれた時間にピアノをひいたり読書をしたりできました。
- ・ テレビやゲームの時間を減らすことができてよかったです。
- ・ 私は家族でチャレンジだったので自分ができていても家族ができてなかったら失敗だったのでそこが難しかったです。音楽をきいてリラックスできたのでよかったです。
- ・ 前より読んだ本の合計が少なかったのもっと読もうと思った。でも、土日は、アイガモのお世話のおかげで早起きできた。
- ・ 炎の呼吸が1回守れたのでよかったです。
- ・ 土日が×だったので休みの日もがんばりたい。
- ・ 時間があまっていたからお手伝いが増えました。お小遣いも増えました。
- ・ いつもより早く寝ることができたのでよかったです。
- ・ ご飯中は静かにして食べた。
- ・ 毎日9時前に寝ることができてよかったです。
- ・ 全部成功してうれしい。いっぱい本を読むのを続けたい。
- ・ 炎の呼吸にあまりチャレンジできなかったので次からはチャレンジしたいです。
- ・ 家族でお話するのが楽しかったです。
- ・ 自分でできるお手伝いをしたいです。
- ・ たくさんのことにチャレンジできたのでよかったです。また自分ができないようなことにチャレンジしたいです。
- ・ 炎の呼吸にチャレンジしようと思ったけど、全くメディアをしないのは厳しいと思ったので炎の呼吸以外でやってみました。寝る時間が少し遅かったりしたのでこれからはもっと早く寝たいです。
- ・ ゴミ捨てや料理ができたのでうれしかったです。
- ・ 今回のアウトメディアで炎の呼吸を1回成功できたので、次のアウトメディアでは3回チャレンジしたいです。
- ・ 水の呼吸しかチャレンジできなかったの次は炎の呼吸にチャレンジしたいです。
- ・ 音の呼吸から水の呼吸にレベルアップしていきたいです。
- ・ 次は自分で進んでやりたいです。
- ・ 炎の呼吸ができなかったけど、水の呼吸ができてよかったです。
- ・ かるたをしたり本をたくさんよんだりできてよかったです。
- ・ 今度は10時までには寝たいです。
- ・ 全部成功してうれしい。いっぱい本を読むのを続けたい。
- ・ 土日をあまくしてしまったので次からは気をつけたい。

メディアについて考えよう



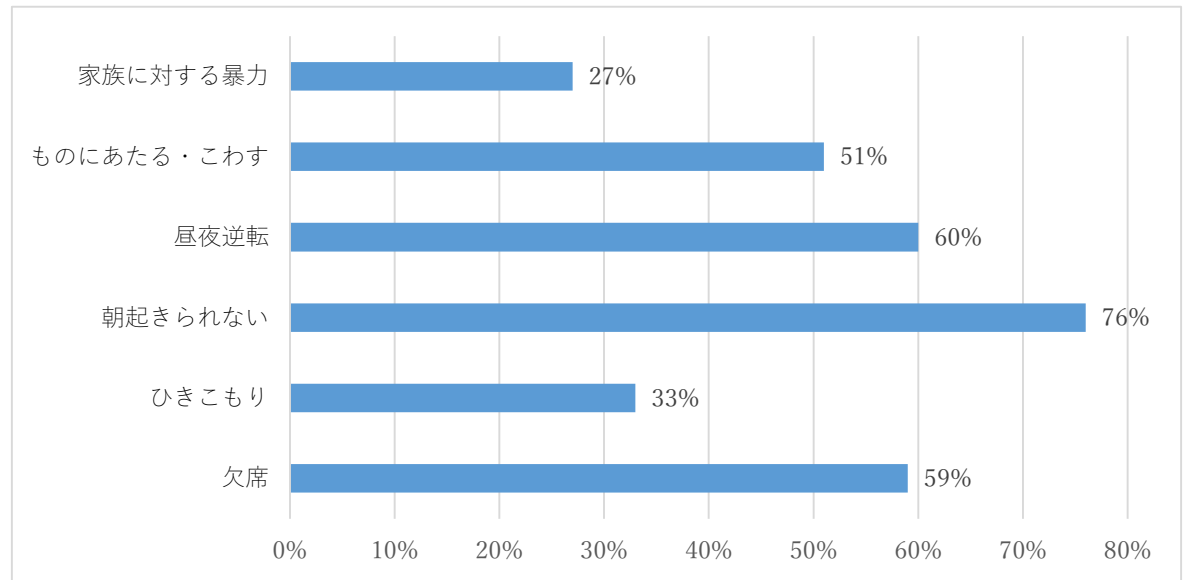
あなたは大丈夫？ゲーム障害前の8つのサイン

☆ ゲーム障害とは、ゲームに熱中し、利用時間などを自分でコントロールできなくなり、日常生活に支障が出る病気のことです。

- ゲームをする時間がかなり長くなった
- 夜中まで続ける
- 朝起きられない
- 絶えず（ずっと）気にする
- ほかにことに興味がなくなる
- 注意されると激しく怒る
- 使用時間や内容などについてウソをつく
- 課金が多い

これらに1つでも当てはまる場合は、ゲーム障害の一步手前です。早めに対応することが大切です。

ゲーム障害で起きた問題



このうち、12%は「退学・放校」、7%が「失職」につながっています。もうすぐ夏休みです。ゲームのやりすぎには注意しましょう。また、今のうちからもう一度、おうちの人とゲーム使用のルールについて話し合しましょう。