



生活時間を見直して、“免疫力アップ生活”にチェンジしよう！



～2020年度ミッションNo.2「ささネットるーる」バージョンアップチャレンジ～

新型コロナウイルス感染症が3度目の流行期を迎える中、かぜやインフルエンザも流行の本格期に入りました。感染症予防には、従来の「手洗い・マスク・3密を避ける」など、ウィルスを体に入れない工夫だけでなく、ウィルスが体に入っても、ウィルスに負けない強い“免疫力”をつける必要があります。免疫力を上げるには【十分な睡眠・栄養・運動・ノーストレス】が大切。「ささネットるーる」を守って健康的な生活を送っているとは思いますが、冬休み前のこの時期、メディアの使い方をチェックして、もう1段階バージョンアップをしていこう！今の自分の生活を見直して、それらを確保する時間を見つけて作りましょう。

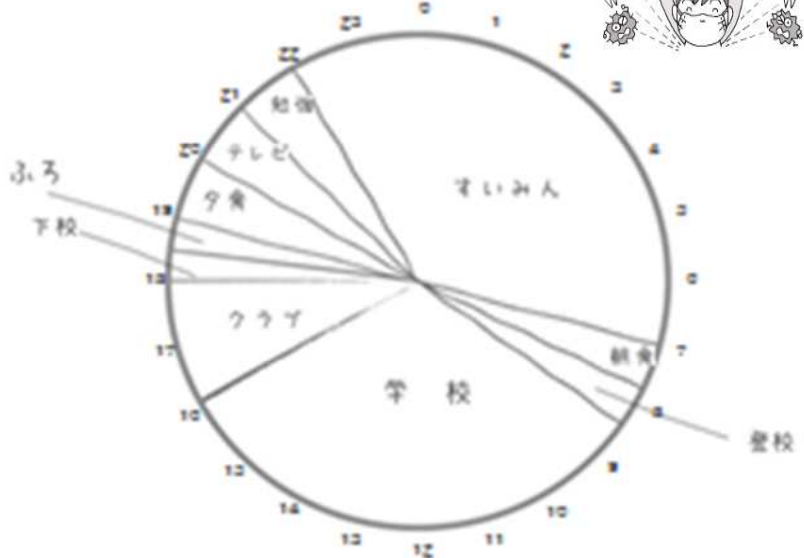
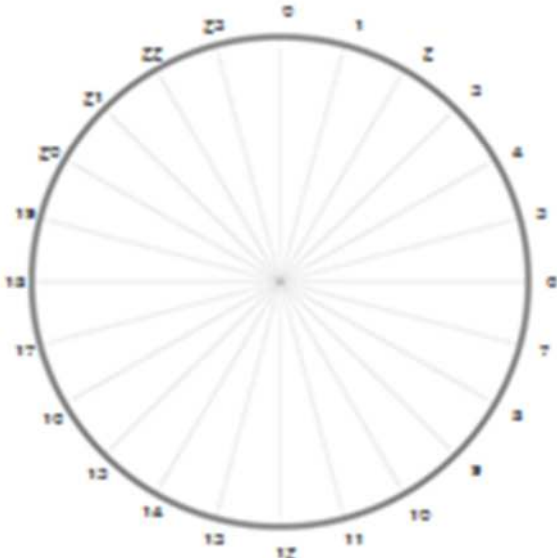
まずは、自分が「何」に「どれだけの時間使っているか」を書き出しましょう。

年 組 番 氏名 _____



24時間円グラフ

記入例



*振り返ってみて、今の自分の生活時間の中で、免疫生活に回せそうな時間はありますか？

私が守る「ささネットるーる5か条」



※今、ネットにつながる機器を持っていない人も、「テレビ」「ゲーム」などメディア全般で考えよう

①「家族で決めた“ネットるーる”を守ろう！」

() 家のメディアルール (この前決めたルールをここに書きましょう)

②「寝る1時間前」「ごはんの時」「勉強の時」
は使わない！

③「悪口×」「危ないサイト×」「個人情報・写真×」

④「1日最大3時間まで(しか使わない)」

⑤「夜は遅くても10時まで(で終了する)」



*では、令和2年度に四日市市が作成した「生活リズムと情報モラル啓発リーフレット 早ね・早おき・朝ごはん + メディアの使い方チェックシート」を参考にした「ささネットチェックシート(メディアの使い方編)」に取り組んでみよう！

「ささネットチェックデー(メディアの使い方編)」の取り組み例

- 1: まずは何より、決めた「ささネットーるー」を守る
- 2: パソコンやスマートフォン・ゲーム機の利用時間を減らして、睡眠・運動・読書やノートを使って学習をする時間にします。
- 3: パソコンやスマートフォン・ゲーム機の利用時間を減らして、家族と過ごしたり、手伝いをする時間にします。
- 4: メディアを娯楽目的(楽しむ)だけでなく、学習に関係することを調べたり見たりして、内容を深めたりします。
- 5: 「ノーメディアデー」を設定し、身体を動かしたり、読書をしたりする時間にあてます。
- 6: メディアの使い方についてのルールを見直す時間をつくれます。

メディアとは、スマートフォン(携帯電話)やゲーム機・テレビ・パソコン・音楽プレーヤーなどの電子メディアです。学習でのメディアの使用は、対象外ですが、長時間の使用は、目などに影響が大きくなるので、必要な時だけにしましょう。



「ささネットチェックデー(メディアの使い方編)」チャレンジシート

★チャレンジレベル★ その日の予定に合わせて決めていこう!

レベル4	(学習以外の目的で)メディアを使用しない。
レベル3	(学習以外の目的で)メディアの使用時間を30分以内とする。
レベル2	(学習以外の目的で)メディアの使用時間を1時間以内とする。
レベル1	(学習以外の目的で)メディアの使用時間を2時間以内とする。
レベル0	(学習以外の目的で)メディアの使用時間を3時間以内とする。

「学習以外の目的でメディアの使用」とはスマートフォンや機器を使ってゲームをしたり、娯楽を目的とする動画を視聴したりすることです。



※目や首、腕や脳など体や心などへの負担を減らすには、学習目的も含めてメディアの使用時間そのものを減らすことが、成長途中の中学生には必要です。大切なのは、使い方! Let's try!

日付	12/1	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6	12/7	12/8
チャレンジしたレベル	レベル 【 】	レベル 【 】	レベル 【 】	レベル 【 】	レベル 【 】	レベル 【 】	レベル 【 】	レベル 【 】
チャレンジ結果	できた できなかった	できた できなかった	できた できなかった	できた できなかった	できた できなかった	できた できなかった	できた できなかった	できた できなかった
減らした時を何に使いましたか? (当てはまるものに○)	<ul style="list-style-type: none"> 睡眠 運動 読書 学習 家族 その他 ()	<ul style="list-style-type: none"> 睡眠 運動 読書 学習 家族 その他 ()	<ul style="list-style-type: none"> 睡眠 運動 読書 学習 家族 その他 ()	<ul style="list-style-type: none"> 睡眠 運動 読書 学習 家族 その他 ()	<ul style="list-style-type: none"> 睡眠 運動 読書 学習 家族 その他 ()	<ul style="list-style-type: none"> 睡眠 運動 読書 学習 家族 その他 ()	<ul style="list-style-type: none"> 睡眠 運動 読書 学習 家族 その他 ()	<ul style="list-style-type: none"> 睡眠 運動 読書 学習 家族 その他 ()

※「家族」とは、家族と過ごす時間や風呂そうじ・犬の散歩・食事の準備など家族のために使った時間のことです。

「ささネットチェックデー(メディアの使い方編)」をやってみた感想を書きましょう。

・チャレンジは達成できましたか?(どちらかに○) ⇒ ○できた or ●できなかった



“できた”人は、「がんばったところ」など、“できなかった”人は「できなかった理由」も含めて書いてみよう。