ウイルスは鼻からも入ってきます。
マスクが下がってくる場合は，耳にかける部分の長さを調整したり，新しいものに変えるようにしましょう。

冬休み メディアコントロールチャレンジ

冬休み中に，２日間のメディアコントロールチャレンジを行いました。ほとんどの子どもたちが自分で決めた日にち・コースを達成することができ，意欲的に取り組めた様子が見られました。長期休み以外の日もメディアとの関わりをコントロールしながら生活してほしいと思います。

～みんなの感想をいくつか紹介します～

- ノーメディアの日に勉強を進めることができました。
- 外で雪山を作ってそりすべりをしたり，なわとびをしたりと運動をたくさんしました。冬休みをつい寒くてこたつに入ってしまいますが，たくさん体を動かせて良かったです。
- みかんの花さく丘ができるようになってうれしかったです。

～保護者の方から～（一部抜粋）

- どちらのコースも達成できるように頑張っていました。夜テレビを見ている時間をノーメディアにすると，家族間の会話やスキンシップが増えたので，他の日もノーメディアデーを作りたいと思いました。
- 自分が決めたルールの中でやれていたので良かったなと思います。一緒に野菜の切り方をしました。
- 長期休みになると，どうしても長い時間メディアの世界に入り込むので，メディアコントロールを通して，本人の思考もコントロールできて良いと思います。

メディアコントロールに関する話題を紹介します。

『ゲーム障害とネット依存』

２０１９年５月にWHO（世界保健機関）が「ゲーム障害」を正式に病気として認定しました。

動画，SNS，ネット等は認定されていませんが，それらにより生活に支障が出ている人が増えているといわれています。「ゲーム障害」については正式に認められたので，通院もできるようになります。実際に通院や入院をして治療をしている人がいることも事実です。WHOが示した「ゲーム障害」は次のような状態です。

① 日常生活よりゲームを優先する
② 健康等にも良くない影響が出ている
③ 友達や家族との関係，勉強等にも悪影響が出ている
④ 症状が１年以上続く（重度の場合は，短期間も）

多くの場合は④に該当しませんから，厳密には「ゲーム障害」ではないのかもしれませんが，ゲーム等のメディアの魅力にとりつかれた状態が続くのは心配です。

参考：健 ２０２０年７月号「スマホ時代の子育て」日本学校保健研修社