

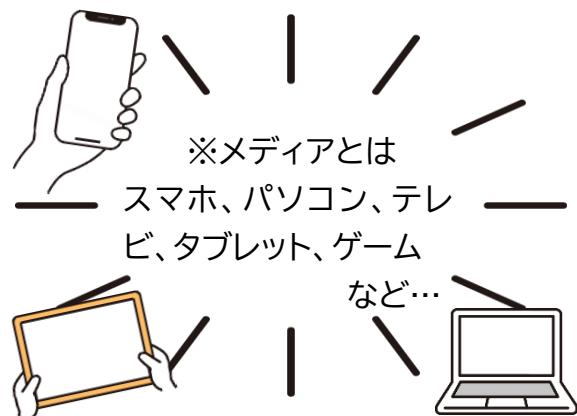
家族みんなで！一緒にやってみよう！

★飯野地区メディアコントロール週間★

令和8年 2月 10日（火）～ 2月 17日（火）

メディアコントロールとは？

メディア（※）に触れる時間を自分で決め、
“その決めた時間を自分で守ることができること”
を言います。



飯野地区の取り組み

R4～

【中学校】

定期テスト前の1週間を
「メディアコントロール週間」
として実施

R5～

【健都ふくしま創造事業 飯野地区推進委員会】

飯野中学校の期間に
合わせてチラシを全戸配布

R6～

【小学校、保育所、 認定こども園】

それぞれの方法で
取り組み開始



メディアを使いすぎるとどうなるの？

心身ともに、さまざまな影響を与えます。

《例》

- ・視力の異常（視力低下、急性内斜視など）
- ・体力の低下 ・肥満 ・睡眠不足
- ・学力の低下 ・メディア依存
- ・無気力、無関心になる
- ・言葉の発達が遅れる など

メディアはお子さんだけの問題
ではありません。

この期間に、家族・地域で一緒に
メディアの使い方を見直して
みましょう。





メディアをやめる・減らす方法

1. 親子で取り組みましょう

保護者がやっているのを見たら、子どもはまねしたくなるのは当然です。



2. 食事中は見ないようにしましょう

食事はコミュニケーションの時間です。家族の会話を楽しむ時間にしましょう。



3. 時間を決めましょう

家族でルールを決めましょう。
※目安…1日2時間まで
(ゲームは1日30分まで)



4. 寝る前の2時間は見ないようにしましょう

メディアの光から強い刺激は、睡眠に悪影響を与えます。



5. メディア以外の楽しみを見つけましょう

体を使って遊ぶ、読書をする、お手伝い…
メディアよりも大切な経験がたくさんあります。



書き出してみてね！

★ほかに家族みんなで
できることはありますか？

-
-
-

ちょっとずつ、ちょっとでも動こう！座りすぎを減らして、健康に！

メディアの利用などによる“座りすぎ”は、総死亡率および心血管疾患による死亡リスクが高いと言われています。

R5度国保特定健診問診票から、「1回30分以上の運動習慣なし」と答えた飯野地区の方は、71.2%（受診率40.3%）でした。

テレビを見たり、スマホを触ったりする時間を短くし、体を動かす習慣をつけましょう。ふだんの家事や通勤・通学などで「+10分」を心がけてみませんか。

