

電子機器の時間の使い方

(1)

1. 提案のきっかけ

僕達は、携帯を見ていたら寝るのが遅くなってしまったり、つい動画を見すぎたりしてしまったりしてしまう。デジタル機器の使いすぎが、使っている人々に寝る時間や視力低下などの影響を及ぼしています。詳しく調べてみると、ある調査では、58%の人がスマホなどの電子機器で目が悪くなったと感じています。また、携帯を持った小学生の暴力や校になっている小学生が多くなっていたり大人も頭痛、めまい、肩こりが増えてきているとわかります。

池上彰さんと学ぶ みんなのメディアリテラシーという本には、電子機器の使いすぎで、めまいや、肩こり、頭痛、視力の低下などの症状が出るとも書いてあります。更に、他の人に聞いてみると、「時間の感覚がなくなって、気づいたらたくさんやっていた」という声がたくさんありました。使用しすぎると身体に影響があるのに、たくさん使ってしまう。そんな今の現状を少しでも変えたいと思い提案します。

(2)解決したい課題

ネットの使い方で寝る時間や視力低下などの影響を受けている子どもたちを健康に良い生活を戻したいです。

2. 提案

健康に合わせた使い方をしてほしい。

なぜならスマートフォンを使いすぎて、めまいや肩こり、頭痛、視力の低下などの症状が出るからだ。そこで健康を良くするためにネットの使用時間に気をつけることを提案します。

提案すること

(1)youtubeなどのアプリを使いすぎないためには？

(2)ネットを健康に使うには？

具体的な提案内容

(1) youtubeなどを使うときなどは、時間の感覚をしっかりつけることが大切だと考えます。例えば、時計などの時間がわかるものをすぐ隣に置いて、「あっこんな時間たってる」と、気づけるようにしましょう。しかし、最初はこういう気持ちを持ってやってみても、別にいいやとなつて見続けたり、見るのを忘れたり、結局気持ちは変わってしまうことがあります。そういうときは、なに

かでアラームをかけてみてはどうでしょうか。絶対に気づけるし、アラームにラベルを貼れる物であれば、自分の気持ちを止める言葉を、冷静な内に書いてみるのもいいと提案します。

(2) ネットを健康に使うには、身体の負担を減らすために20分に1回は、遠くを見たり明るさを調整して、寝る一時間前はネットを見ないなどの工夫をしたり、肩こりは、姿勢を正してみたり、筋肉の緊張をほぐすためには、呼吸を止めずに、ゆっくり背筋を伸ばすストレッチをすると良いです。頭痛には、肩こりや首を正反対に冷やしたり温めたりすると良いですね。

効果

この2つをすることによって、自分が今どれだけ使用しているのか、もうやめたほうがいいのかということに気づけたり、見すぎてもストレッチなどで体をほぐしたりでき、アラームがなったらストレッチをするなどと、組み合わせてもいいかもしれません。

3. まとめ

これからスマホなどの機器を使うときは、提案した2つのことをして、電子機器の時間の使い方を意識して見てはどうですか？