

「メディア」との関係から起こる問題

●光が眠りを邪魔してしまいます

ブルーライトは、自然界にある光の一部で、強いエネルギーを持っています。朝日を浴びると目覚め、日が沈むと眠くなるという体のリズムを整える役割を持っています。これが、画面からもでているので、暗くなっても眠くなりにくいのです。子供も大人も、朝気持ちよく起きられないな？と思ったら、「メディア」から一度離れてみませんか？

◎メディアコントロールデー(ノーメディアデー)について

昨年までは「ノーメディアデー」、今年度からは「メディアコントロールデー」という名称で年4回ご協力いただいておりますが、ノーメディアは「メディアに触れないこと」だけが目的ではありません。以前紹介した日本小児科医会の提言に沿う事もありますが、メディアに触れないという手段によって、メディアによって奪われていたものに気づくチャレンジという目的もあります。普段よりもメディアを控える事によって、例えば会話が増えた、お手伝いをしてくれた、絵本を沢山読むことが出来た、虫の音が聞こえた為一緒に見に行った、やってみたら意外とテレビを消す事が出来たなど、何か新しい発見があるかもしれません。是非、家族みんなで新しい発見をしてみてください！