

学校保健安全委員会 だより



令和6年6月7日
宇部市立原小学校小学校
保健室
★おうちの人と読んでください。

5月27日に第1回学校保健安全委員会を行いました。今年はメディアコントロールチャレンジの取組に合わせ、3～6年生・保護者を対象に、「メディアとの上手なつきあい方～子どもたちの健やかな成長を願って～」NPO法人子どもとメディア公認インストラクター 瀧口智子先生による講演を行いました。育ちざかりの子どもたちにとって、何が大切なのかを教えてくださいました。

テレビの見すぎ、ゲームのしすぎ、スマホのしすぎ…

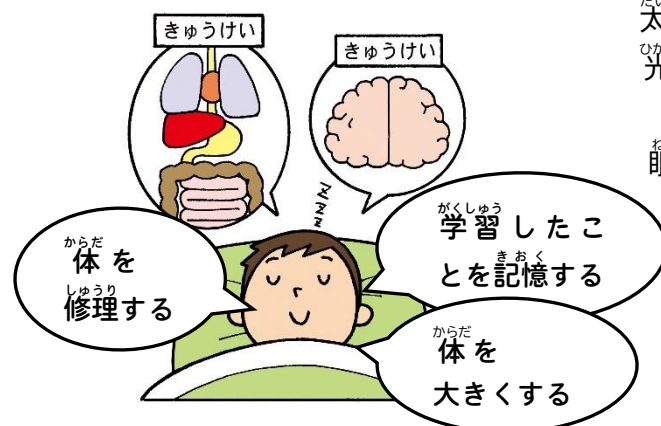
あなたの体にどのようなことが起きる？

電子メディアの危険性について



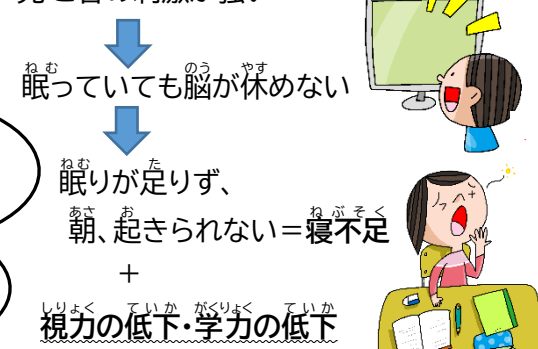
危険性その1「睡眠不足」

◎寝ている間に、体と脳は…



◎テレビの見すぎや、ゲームのしすぎは…

太陽の光を浴びる時間、体も動かす時間が減る
光と音の刺激が強い



★夜になっても電気の光を浴び続けていると、スイッチの切り替えがしづらくなります。

小学生に必要な睡眠時間

9時から11時間

夜9時にねて朝は6時に起きる

→睡眠時間は9時間◎

ステキな眠りのために大切にしたい5か条

- その1. 朝の光を浴びること
- その2. 昼間にしっかり活動すること
- その3. 食事をきちんととること
- その4. 夜のやみ(暗さ)を大切にすること
- その5. 夜にカフェインとブルーライトを避けること



危険性その2「目への影響」

◎スマホが原因！？小学生や若い人に急増中の「急性内斜視」



長時間スマホを見続けると、眼球が内側に向いたまま(よりめ)筋肉が固まって元に戻りづらくなってしまいます。両目の視線が一致できなくなると、物が二重に見えたりします。これが短期間で起きてしまうのが「急性内斜視」です。パソコンやスマホ、ゲーム機などの小さな画面は、目の動きが小さくなるため、より内斜視になりやすくなります。

目に優しい電子メディアの使い方



- ①目と画面の距離を30cm以上離す(目安は下敷きの長さ)
→30cmより近づけて見ると眼球が内側に寄って、目に負担がかかる。
- ②30分に1回は、遠くを見る
→長時間画面を見続けるのは、目に負担がかかる。30分に1回は遠くを見るようにする。
- ③乗り物の中や歩きスマホはしない
→危険なことはもちろん、ピントを合わせづらく、目がつかれやすい。
- ④「暗い場所」「寝る前」の使用をさける
→暗い場所で画面を見ると、画面に近づいてしまいやすくなる。また、画面から出るブルーライトにより、脳が覚醒し、質の良い睡眠の妨げになる。



危険性その3「やめられない病」

◎ゲーム・ネット依存は脳でつくられる

敵を倒したり、難しい場面をクリアすると、脳内にドーパミンが放出され、いい気持ちになる。

自分のレベルが上がってくると、「もっとやりたい」という気持ちが抑えられなくなる。

ドーパミンの放出や回路の異常がおきて、止められない病(依存症)になる

前頭前野(理性の脳)の働きが悪くなる

◎ゲーム・ネット依存度チェック→久里浜医療センターHP参照



依存症の人は、薬物中毒と同じように、脳がこわれる

脳がこわれると…

- ゲーム・ネット以外のことを考えられなくなる
- あばれる □幻覚・幻聴
- 手がふるえる □人と話せなくなる
- 記憶が無くなる など

★「やめられない病」にならないゲームの約束★

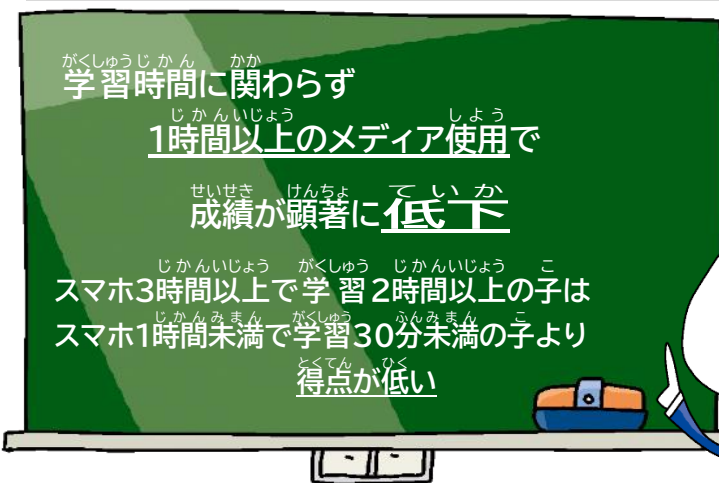
- ①ゲームをしない日を週3日以上つくる。
- ②ゲームは週3時間まで。
- ③ゲームは外に持って行かない、自分の部屋に持って行かない。
- ④約束をやぶったら、ゲーム禁止
- ⑤約束をやぶった理由とどうすればいいかを話し合って約束しなおす。



危険性その4「脳の発達をじゃまする」

◎スマホ・ゲームで考えることが苦手な脳になっていく!?

テレビ・ゲーム・スマホの使用は、人として一番大切な前頭前野の発達が遅れる。



スマホ・ゲームをやめれば成績は上がる。どうしても使うなら、1時間未満!

あなたは自分の体や脳を育てていますか?

あなたの自制心は大丈夫ですか?

たくさんの人とリアルな生活(現実世界)に関わりましょう!

★保護者の方の感想～一部抜粋～★お忙しい中、ありがとうございました。

外に出て、色々な景色を見て、感動したり体を動かして友達と色々な話をしたり笑ったり、そういう遊びをさせたいと思いました。

子どもだけでは制限することは難しいところもあるため、親が手助けしてやることも大切だと思いました。

今日の話は、とても参考になりました。子どもたちの心にも響いてほしいです。

今年度もメディアコントロールに取り組んでいこうと思います。普段の生活の中でのメディアとの関わりをふり返り、なりたい自分になるためにメディアコントロールにチャレンジしてもらいます。ご家族で子どもたちの取組に、応援と協力をお願いします。

1学期

メディアコントロールチャレンジカード

～自分で守ろう!心と体の健康～

メディアコントロールでもっとすてきな原っ子をめざそう!

年 組 番()

①1日どれくらい接しているかを書く。

※このメディアコントロールでは、勉強のためのタブレット使用や動画視聴は、含みません。

今の自分 メディアにせっている時間 **2** 時間 **30** 分

なりたい自分になるためのめあて (○をつけましょう。)

① ② ③ ④ その他 (ノーマディア)

★この時間をつかってチャレンジしたいこと★

①かぞくとおはなしする。	⑤おてつだい
②しゅくだいやりがくをする。	⑥ストレッチ
③そとあそび・うんどう	⑦いつもよりはやくれる。
④ほんをよむ。	

③メディアコントロール週間の中で、取り組む日にちを決めて、取り組む日にちを○をつける。

	6月	10(月)	11(火)	12(水)	1(木)	14(金)	15(土)	16(日)	17(月)
取り組む日にちを○	○		○		○	○	○	○	
チャレンジしてみたこと ①～⑧を記入	②④		②③		①	①⑤	①⑦		
めあてが まもれた○ まもれなかった△			△		△		○	○	

④メディア時間を減らした時間をつかって、チャレンジしたことを、上の表から選んで番号を書く。

⑤なりたい自分になるためのめあてがまもれたかどうか、○か△を書く。

⑥ふりかえりを書き、おうち方に励ましのメッセージを書いてもらう。

ここまでを取り組み開始までに決めて記入する

取り組んだ後、記入する