

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ね。

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いただきました。

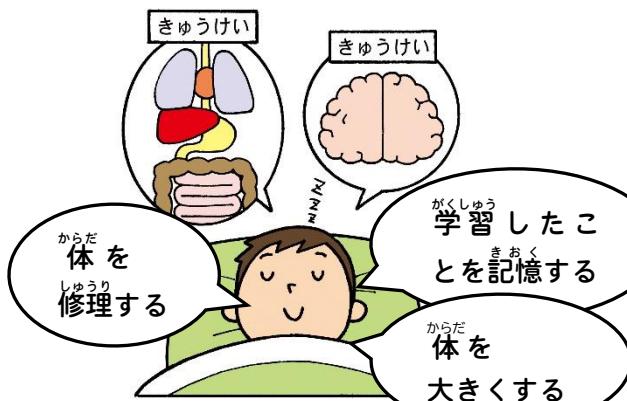
テレビの見すぎ、ゲームのしすぎ、スマホのしすぎ…

あなたの体にどのようなことが起きる?

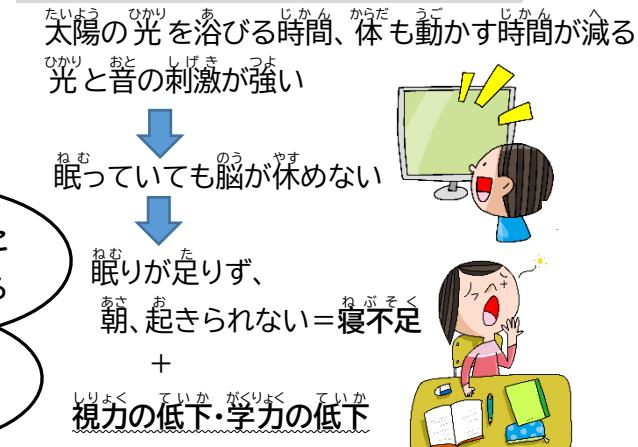
電子メディアの危険性について

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…



★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時間から11時間

よる夜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。両目の視線が一致しなくなると、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。



め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」

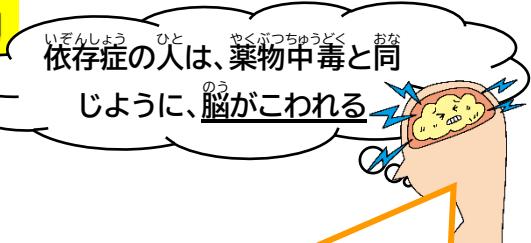
◎ゲーム・ネット依存は脳でつくられる

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



の脳がこわれると…

□ゲーム・ネット以外のことを考えられなくなる

□あはれる

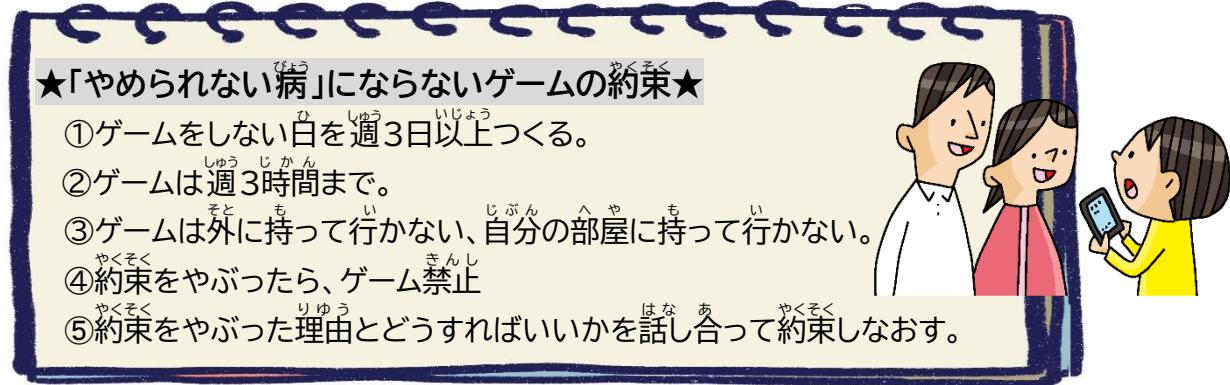
□幻覚・幻聴

□手がふるえる

□人と話せなくなる

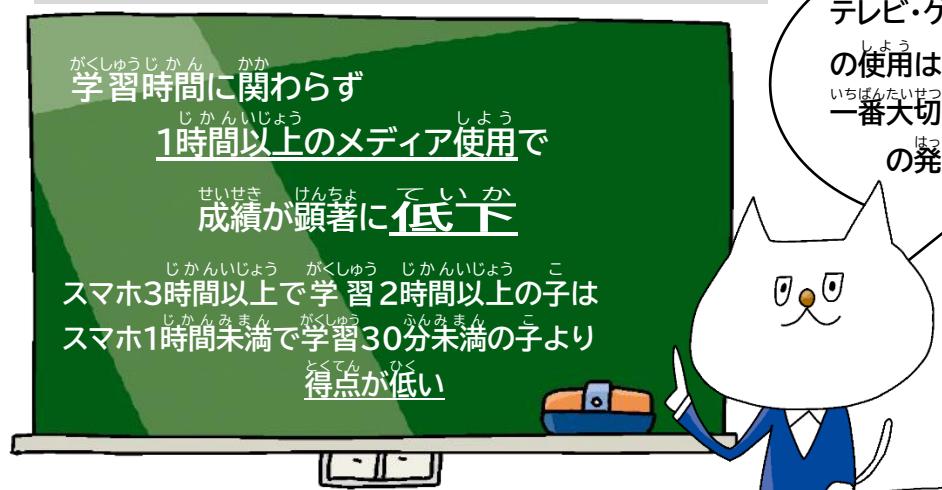
□記憶が無くなるなど

◎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



きけんせい のう はったつ 危険性その4 「脳の発達をじゃまする」

◎スマートフォン・ゲームで考えることが苦手な脳になっていく！



スマホ・ゲームをやめれば成績は上^{せいせき}がる。どうしても使うなら、1時間未^あ満^{つか}！

あなたは自分の**じぶん** **からだ** **のう** **そだ**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)で関わりましょう!

ほごしゃ かた かんそう いちぶぱつすい
★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て笑ったり、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、応援と協力をお願ひします。

