



第2回学校保健安全委員会だより

2021.11.26/上宇部小学校



11月18日(木)に第2回学校保健安全委員会を開催しました。お忙しい中、学校医の吉本先生、長谷川先生、学校薬剤師の原先生、保護者の方にもご出席いただき、6年生も参加して行いました。子どもとメディア公認インストラクター瀧口 智子様「メディアと健康について～子ども達の健やかな成長を願って」のご講演をしていただき、メディア機器の使用について考える機会となりました。

講話 「メディアと健康について～子ども達の健やかな成長を願って」

講師 子どもとメディア公認インストラクター 瀧口 智子様



夢をかなえるため、自分自身の未来のために一日一日を大切に！

電子メディアの長時間の使用は！



・学力を下げる

平日の1日のスマホ・ゲームの使用時間が1時間未満の人たちは成績がよい。1時間以上使う人たちは、勉強をしても、成績にマイナスの影響がある。

・脳にある前頭前野の発達を遅らせる

前頭前野には、何かを学ぶ・ものごとを覚える・考える・集中する・がまんする・がんばる気持ち・他の人とコミュニケーションをとる・行動や情動を抑制するなどの働きがある。子どもたちの将来にとって、この前頭前野の発達こそが重要なカギを握る。

成長期の子どもたちにとって、生活の中で活発に前頭前野を使うことが大切。

・睡眠不足になっている

よい睡眠が脳を育てる…小学生は9時までには寝る。質の良い睡眠をとることが大事。



寝ている間に、学習したことを記憶する・脳の疲れをとる・

体の疲れをとる・体を大きくする・体の修理をする。

・体力が落ちる・視力が落ちる・自律神経が乱れる。

スマホを持つ年齢が低いほど、依存症になりやすく、抜け出すのも困難に！

スマホは私たちの最新のドラッグである・・・「スマホ脳」アンデッシュ・ハンセン著より

24時間つながっている子どもたちに、安心できる1人の時間を！

ネットにつながっていると思っている子どもたちは、いろんな不安を抱えながら生活をしている。「夜9時には、スマホを家族に預ける」などの約束をすると、安心して勉強すること、集中して勉強すること、安心して眠ることができる。

「我が家のルール」があることが大事

子どもたちの心や体が育つ大切な時間をどう過ごすのか、家庭で話し合い、「我が家のルール」を決めましょう。そして、守れなかったときはどうするのか、契約書もあるといいですね。子どもたちの成長にとって大切なのは、**食べること・寝ること・遊ぶこと・愛されること**です。

学校医指導助言

学校医 吉本賢良先生

メディアを使用するより家族団らんの時間が大切。家の人はみんなの体のことを考えているから家の人のいうことを聞こう。メディア機器の使用方法を考え、心も体も健康で生まれてきてよかったと思える人生を送ってほしい。

学校医 長谷川 奈津江先生

メディア機器の使用と近視は重要な関係がある。近視や緑内障、網膜の病気になると自分が困る。人生の後半の自分の体のことを考え行動する。SNSの怖さについて大人はわかるけれど子どもはわからない。だから家の人のいうことを聞こう。

学校薬剤師 原 洋司先生

ゲームやスマホはきまりを守って上手に使用することが大事。ゲーム依存・ネット依存の依存症は病気だけど、かぜやケガと違って薬では治せない。家の人との約束を守ろう。



保護者の感想

子どものメディアの環境は親が大きく影響するため一緒に自制し、メディアに支配されず、メディアを主導的に使える人に成長できるように上手な付き合い方を学びたい。

自制心を持つ人が1時間未満メディアを使用しても学力が一番高いデータを見て、子ども自身が今後どうしたらよいか気づいてほしい。

瀧口先生の話聞きたくて受講した。ゲームの時間が長い我が子がどのように感じ、変わっていくのか楽しみ。情報を親子で共有することができ本当に良かった。



寝る1時間前にゲームをやめること。強烈なブルーライトが出ているので気を付けないといけないと思った。同じ姿勢でいることもエコノミークラス症候群になりやすく、脳血栓がしやすいと知った。約束を守らなかった時、どうするかをもう一度話し合おうと思う。

スマホを持っていて、かつLINEをしている子が多いのに驚いた。小学生にスマホが必要なのか？デメリットの方が多い気がする。スマホを持っていないといじめられるというのは気になる。



6年生の感想

ゲームもしたいので、家族と遊ぶ時間を決めたり、ゲームを預かってもらったりして「やめられない病」にならないようにし、自分の夢のために工夫していきたい。

メディアの長時間使用は、脳や学力や体の成長にも影響があることを知った。

スマホやゲームがどれだけ体に悪い影響を与えているか分かったので、家族ともう一度見直そうと思う

1週間に1日はスマホを触らない日を作ろうと思う。

時間の大切さを学んだ。今しかできないことをもう一度考えて、SNSやゲームを忘れるくらいに楽しい生活をしたい。

毎日何時間もゲームやスマホをする人は成績が平均以下だったので驚いた。睡眠時間も成績に影響するのが分かった。

すぐに疲れたりあくびをしたりしているのでゲームをしすぎないで、睡眠時間を増やそうと思った。自分で自分のからだを守って健康な体にしていきたい。

