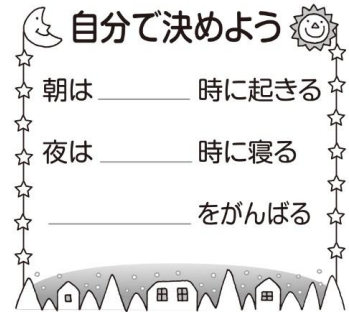




南が丘小学校
保健室
R1. 12. 20

長い2学期が終わり、冬休みを迎えようとしています。ゆっくりしたい人、イベントや行事を楽しみにしている人、勉強をがんばろうと思っている人…。夜ふかしや食べ過ぎで体調をくずしたり、かぜをひいたりして、つらい冬休みだった…なんてことにならないように気をつけてくださいね。

なんとなくだらだら過ごしていると、あっという間に終わってしまいます。「がんばること」をなにか一つ決めてみましょう。



第2回学校保健委員会の報告

12月5日(木)、学校医の早川先生に6年生の児童対象に講演をしていただきました。ご参加いただきましたPTA役員の方、保護者のみなさまありがとうございます。早川先生には、本校の学校医として10年ほど前からお世話になっています。



演題「子どもの生活とメディアの影響」

メディアの使用によって、生活や健康にどのような影響があるのか、6年生のメディアアンケートの結果からわかること、そして、スマホを使う時の約束についてお話しいただきました。

- 長時間の使用により、目の疲れや視力の低下、ドライアイなどの眼の症状がおきる。
 - ※30分以上連続で使用すると近視が進む。
 - ※屋外で1日2時間活動すると、近視の進行を予防できる。
- 夜にメディア機器から出るブルーライトをたくさん浴びると、体内時計が乱れて、睡眠不足になる。⇒寝る前の2時間は使用を控える。
- 肩こりや頭痛などの身体症状や、イライラや不安感・うつなどの心の症状が出る。
 - ※中・高校生の8%にあたる52万人がネット依存症。
 - ※不登校や運動不足、体力や学力の低下。家族と過ごす時間が不足する。
- 犯罪、ネット上のいじめなどの危険性。コミュニケーション能力の低下もおきる。



スマホを使用するときの約束

- ・スマホの所有者は保護者である。
- ・スマホの費用は保護者が負担する。
- ・インターネット接続に関わる手続きは保護者の責任で。
- ・保護者は、スマホロック解除のパスワード、子どもが使うメールアドレス、SNS・アプリ購入のID やパスワードを確認、記録する。
- ・保護者はいつでも子どものスマホ使用状況を確認することができる。
- ・保護者は、子どものスマホ使用状況が不適切であると判断したときは、一方的に子どものスマホ使用を禁止し、改めてスマホ使用の約束事を再確認する。

<早川先生より>

スマホなどを使うときのルールがないのは、問題です。また、お子さんが寝るときには、自分の部屋にスマホやゲームを持っていかないというのは、最低限のルールです。ネットを利用するときは、リビングで行うなど、お子さんと約束事について、ぜひ話し合ってください。

また、困ったことがあったときは、家族に相談できるような関係をつくっておくことが大事です。

<児童の感想より>

- ・中学校になってからスマホを持つので、しっかり親と約束を決めたいです。
- ・今までお母さんが注意している理由がよく分かりました。
- ・インターネットの使い方など見直しができてよかった。
- ・これほど体や心に影響があるなら、する時間を減らしたいと思います。
- ・ブルーライトなどのことを初めて知りました。
- ・勝手に SNS などを使わないでおこうと思いました。
- ・これからゲームをするときは、「1時間以内」と自分で決めました。
- ・携帯を自分の部屋に持っていったらダメだということが分かりました。
- ・ゲームをいっぱいしても視力がいい人がいるのはなぜですか？と、早川先生に質問をしたとき、きちんとくわしく教えてくれたのでうれしかったです。



中学校進学にあたり、スマホを買ってもらう予定の児童もいるようで、早川先生の話真剣に聞き入る姿が見られました。自分の生活を振り返り、自分の問題として考える良い機会になったと思います。

メディア機器は、上手に使いばとても便利なものです。しかし、使いすぎが依存性につながることや健康を損なう恐れがあること、また、トラブルや犯罪などの危険性があることも忘れないでおきましょう。



冬休み、家族とのふれあいの時間が増えますように…

インフルエンザにはくれぐれも気をつけて、どうぞよいお年をお迎えください。