

板倉区学校保健委員会だより

令和4年7月21日発行

7月12日(火)に板倉区学校保健委員会を行いました。さいがた医療センター病院の看護師 奥山 沙耶 様をお招きし、「メディアとの上手な付き合い方」をテーマに講演をしていただきました。昨年度に続き、豊原小学校からリモートで発信し、板倉小学校と板倉中学校は画面越しに講演会を視聴しました。今年度は更に、各校でのグループワーク後、再びリモートで意見交流をして学びを深めることができました。

メディアと上手に付き合おう！



☆ゲームやネットは楽しいけれど…

- ・夜中までプレイすると朝起きられない。
- ・一日中眠くてボーッとしている。
- ・授業中、部活中もボーッとしている。
- ・夏休みや連休で昼夜逆転

ゲームもネットも楽しいです。

今の子どもたちは、ゲームもネットもするのが当たり前で、普通のことです。

☆ゲーム、ネット依存の何が悪いのか？

- ・友達と一緒に学校生活を送れない。(あいさつ、掃除、委員会、日直など)
- ・目の前の人と話ができない。⇒ネットの友人しかいなくなる。
- ・脳が育たない。(学習が身に付かない。)



☆ネット依存【からだ編】

- ・体力低下
- ・頭痛
- ・腰痛
- ・食生活の乱れ

☆ネット依存【こころ編】

- ・寝付けない(眠れないと、人間にとって大切な「学習」という機能が下がります。)
- ・イライラ
- ・人間関係がこわれる
- ・自分に都合のいい現実しか見ない(興味が狭くなり、自分の考えだけにとらわれてしまう。)

ゲーム、ネット依存に
ならないためには…？



予防が大事！！



☆予防(子ども)

- ・使う時間、ルールを決める。
- ・起きる時間、寝る時間を守る。
- ・布団にスマホを持ち込まない、充電は机で。
- ・課金はおこづかいの範囲で。(前借りはダメ)
- ・家族や友達と遊ぶ時は、スマホはなるべくいじらない。
- ・スマホ飯はやめよう！
- ・何かを作る(絵を描く)。

☆予防(大人)

- ・使い始めが肝心！
- ・使用ルールをもつこと。
- ・スマホ・ネットは共有スペースで。充電も。
- ・寝床にスマホを持ち込まない。
- ・利用内容に親が関心をもつ。
- ・子どもにPCを独占させない。
- ・フィルタリングサービスを利用する。
- ・ルールを決めたら親も守る。

親がスマホ飯、スマホ運転、歩きスマホ、夜中までスマホ、では、子どもは納得しない。

講演会の様子

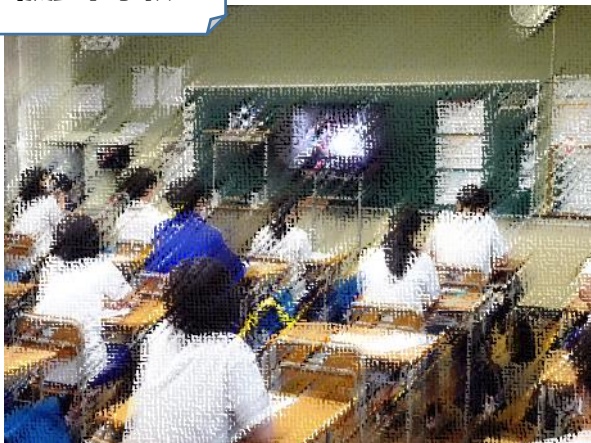
板倉小学校



豊原小学校



板倉中学校



こんな感じで、リモートでの講演会が行われました。



夏休み中、

どのようにメディアコントロールするか

講演会の後、各学校において「夏休み中、どのようにメディアコントロールするか」を話し合いました。これから、子どもたちにとっては自由な時間が増える夏休みが待っています。メディアと上手に付き合っていくためには、子どもたちの意識だけでなく家族の皆様の協力も欠かせません。ぜひ、今一度メディアについて話題にしていただけるとありがたいです。以下は、子どもたちの意見の一部です。

★時間を制限する。

- スマホのスクリーンタイム設定する。
- 使用時間を決める。
- 一日の流れを確認する。

★自分から離す。

- 親に預ける。
- 寝るところに持っていかない。
- ルーターを切る。
- 電源を切る。
- 自分の部屋に持ち込まない。

★他のことを見つける。

- 体を動かす。
- 勉強をする。
- 花火
- 外出する。
- 読書をする。
- 音楽を聴く。
- 絵を描く。
- 兄弟と遊ぶ。
- 工作をする。
- ラジオ体操をする。

★ルールを決める。

- 親と約束事を作る。
- 親のいる前でやる。

★疲れをとる。

- 目の疲れを取るためアイマスク
- 休憩する。
- 遠くを見る。
- 緑を見る。
- 寝る。

グループワークの様子

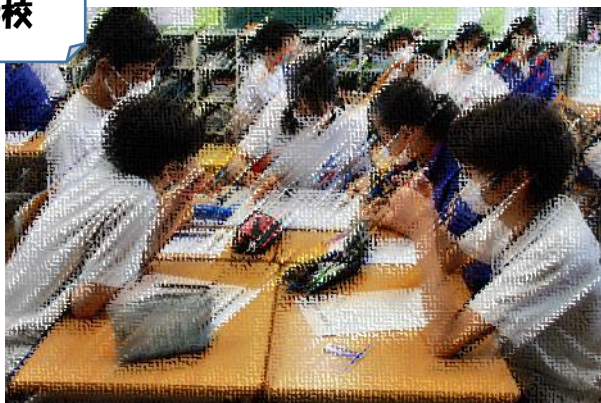
板倉小学校



豊原小学校



板倉中学校



夏休み中、メディアと上手に付き合うためにどんなことを意識して過ごせば良いか、多くの意見が出ました。

いよいよ夏休み！ぜひ実践しましょう！

学校保健委員会の感想

- 夏休みでは、宿題を何ページやるか決めたり、ゲームの制限時間を決めたりして、規則正しい生活をして夏休みが終わった後も元気に登校したいです。(5年)
- ゲーム依存にならないために、ルールを決めたり、両手を使った作業をしたりしたいです。大切だと思ったことは、ゲーム以外で楽しいことを見つけることです。なので、自分に合った楽しいことを見つけてみたいです。ゲームより勉強をたくさんしたいです。(6年)
- お話を聞いて、ゲーム依存になると友達関係や自分の体調を崩すことが分かりました。ゲーム依存にならないためにはルールを決めて、起きる時間、寝る時間を守る、メディアを使わない遊びをすることが大切だと思いました。夏休みはメディアをたくさん使ってしまうかもしれないから、親とルールを決めてメディアの時間を少なくしたい。(5年)
- 今日は奥山さんの話を聞いて、改めてメディアコントロールの大切さが分かりました。グループワークで、夏休みは寝る1時間前にやめる、ラジオ体操を毎日するという案が出ました。私はこの2つを夏休みでは守って過ごそうと思います。(6年)



小学生

- メディアを使いすぎない具体的な対策などもグループでたくさん出たので夏休みにメディアを使いすぎないように意識したいです。家でのメディアの使い方家の人ともう一度確認してみたいです。(1年)
- 私は中2になってからメディアを使う時間がとても増えました。夜遅くまで使う回数も増えてしまい、寝不足になってしまったので、寝るところにもって行かないことや勉強してから使うなどルールを決めて健康的な生活をしたいです。(2年)
- 最近スマホをかまってしまっているのが、今日の話を聴いて改めて良くないなと思いました。また、メディア依存症になると、学校に行けなくなるなど生活にも支障があるんだなと思い、少し怖くなりました。グループでの意見交換を通してメディア以外にもすることがたくさんあるんだなと気づきました。(3年)
- メディアがダメではなくて他のことに目を向けることが大切なんだと分かりました。私も休日暇だったらスマホをかまってしまうので、夏休み受験勉強もあるので、ルールをしっかり決めてメディアではない楽しみを見つけたりしてコントロールしていきたいです。(3年)



中学生

- メディアを使いすぎると体に悪いことばかりになるので、気を付けていかないといけないと思いました。メディア以外で楽しいことを見つけてメディアから離れられるようにしていきたいと思います。
- コロナ禍においてリモートでできたのは大変良かったです。児童・生徒の意見も聞くことができたのも良かったと思います。



保護者

板倉区学校保健委員会では、今後も子どもたちの健康づくりに努めていきます。家庭・地域・学校が連携して、板倉区の未来を担う子どもたちの健やかな成長に向けて取り組みましょう。