

板倉区学校保健委員会だより

令和5年7月20日発行

板倉区学校保健会

7月11日（火）に板倉区学校保健委員会を行いました。コロナ感染症による制限が緩和され、今年度は、小学校6年生と中学校1年生を対象に、リモートではなく対面で行うことができました。

さいがた医療センター病院の看護師をお招きし、「メディアの利用について考えよう」をテーマに講演をしていただき、その後、小学生・中学生交えたグループで「夏休みにメディアコントロールするための方策」を話し合いました。

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。
- ・学校に行けなくなる日が増えてくる。
- ・夏休みや連休で昼夜逆転（朝・昼・夜がバラバラ）

ゲーム・ネット依存とは

- ・ネットやゲームなしには生きていけない状態。
- ・ネットやゲームが生活の中心になって、他のことができなくなる状態。



☆親や保護者があわてて「ネットを切る」「スマホをとりあげる」「Switch やゲーム機を取り上げる」
⇒「親が勝手なことするのなら、自分だって好きなようにする」となってしまいます。

☆ゲームをやり続けてしまう人の気持ちは？

- ・はじめは楽しかったゲームですが…。
- ・楽しいからゲームをしているわけではなく、「辛い現実を忘れるため」「ダメな自分を見なくてすむように」ゲームを続けています。

☆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。（挨拶、掃除、委員会、日直など）
- ・目の前の人と話ができない。⇒オンライン上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

ゲームもネットも楽しいです。

子どもたちにとってみると、ゲームもネットも当たり前で普通のことです。



☆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
- ・人間関係がこじれる
- ・ネット以外の友達が減る



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。
- 布団にスマホやゲームを持ち込まない
- 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）。
⇒両手を使う作業がオススメ

☆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示す。
- 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。



☆ゲームやネットの他に楽しめることを見付けませんか？

ゲームが問題なのではありません。ゲーム以外の生活がおろそかになるのが問題なのです。楽しいことやワクワクすることは、きっと他にもあるはずです。

大事なことは…

- ☆みんなでメディアのいいこと、悪いことを話し合い
気付き合う。
- ☆困っていることがあったら、安心できる大人やお友達に相談する。



講演会の様子



「どんなゲームをしますか？」「どんな YouTube をみますか？」という質問に、積極的に手を挙げて答えていました。

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、「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。是非、今一度メディアについて話題にしてみてくださいと有り難いです。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や見守り設定をする。
- 使用時間を決める。
- 時間を見て行動する。
- 寝る1時間前はメディアをしない。

★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。

- 休憩する。
- 寝る。
- 早寝早起き

★自分から離す。

- 親に預ける。
- 時間になったら、目につかないところに置く。
- 自分の部屋に持ち込まない。
- 寝るところに持っていかない。
- 電源を切る。
- ゲームを離す。



★他のことを見つける。

- 体を動かす。
- 勉強をする。
- 音楽を聴く。
- 外出する。
- 読書をする。
- 絵を描く。
- 工作をする。
- 友達を遊ぶ。

★その他

- 課金をしない。
- 休日の計画を立てる。
- ゲームで暴言を吐かないために、そうになったらゲームをやめる。

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！是非実践しましょう！

グループワークの様子



学校保健委員会の感想

○ゲームをやりすぎると、はまって忘れて、とても長い時間やってしまうことがあるので、時間を決めて、寝る30分前にはメディアをやめたいと思います。一番大事なことはみんなで話し合うことだと思います。親と一緒にルールを決めて、親と一緒にルールに取り組んでいきたいと思います。(板倉小)

○私は、ゲームをしすぎると目が悪くなったり、抜けられなくなったりいろいろな悪いことがたくさんあるのは知っていたけれど、学校に行けなくなることや生活が乱れてしまうこともあるんだと思いました。依存しないように、家の人と話したりルールを決めたりして、ルールを守って健康に過ごしていきたいと思いました。(板倉小)

○ゲーム依存になってしまうと、ゲーム以外のことができなくなってしまうことが分かりました。また、ゲーム・ネット依存になった人は、中学校生活が送れなかったり、頭痛や食生活の乱れが出てきたりすることが分かりました。今後の生活に活かしたいことは、もう一度メディアの時間を見直して、他に楽しめること、ものを見つけ、家の人と気付け合えるようにしたいです。(豊原小)

○ゲーム・インターネット依存について分かってよかった。ゲームをしすぎると生活リズムがくずれて、学校に行けなくなったり、脳が育たなかったり、怖いことがたくさんあるなどと思いました。メディアのルールを守れていなかったから、もう一度家で話し合っ、しっかりルールを守れるようにしたいです。ゲーム依存症にならないように、メディアを使うこと以外の楽しいことを見付けたいです。(豊原小)

○私は、家のメディアのルールはありますが、それを守れない日が最近増えてきたので、タイマーを使って守れるようにしたいと思いました。今日学んだ「メディア依存にならないために両手を使う作業をする」などを生活に生かしたいです。中学生としてリーダーシップをとることは難しかったけど、良い経験になったのでこれも生かしたいです。(板倉中)

○学んだことは、話し合いは大切ということです。話し合いをすると話したりする時間が増えて、メディアの約束を決めることができるからです。またネット依存になると体に影響があり、すぐに疲れやすくなって、人間関係が悪くなる危険があると改めて分かりました。自分は、これからメディアについてももう少し家族と話し合いをしていこうと思いました。(板倉中)

○お話を聞いて、自分でいざゲームやネットをやめようと思っても、自分一人では出来ないということが分かりました。なので、家族に相談したりして、他の楽しい事を見付けていくのが大切だと思いました。(板倉中)

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。