

ほけんだよりメディア号

湖南省立岩根小学校

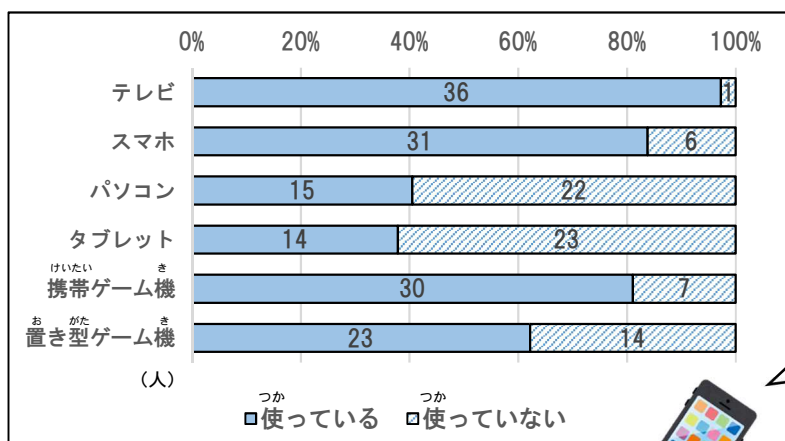
ほけんしつ

令和2年1月22日

近年、睡眠不足や視力の低下などが子どもたちの健康課題となっています。それらには、スマホやゲーム機の普及、利用者層の若年化などが大きく関わっています。ほけんしつでも、体調不良の児童が「きのう遅くまで動画を見ていた」、「2時間くらい連続でゲームしている」と話すことが多くあります。

今回、「メディアのつきあい方」について、5、6年生を対象にアンケートを実施しました。結果は以下の通りです。

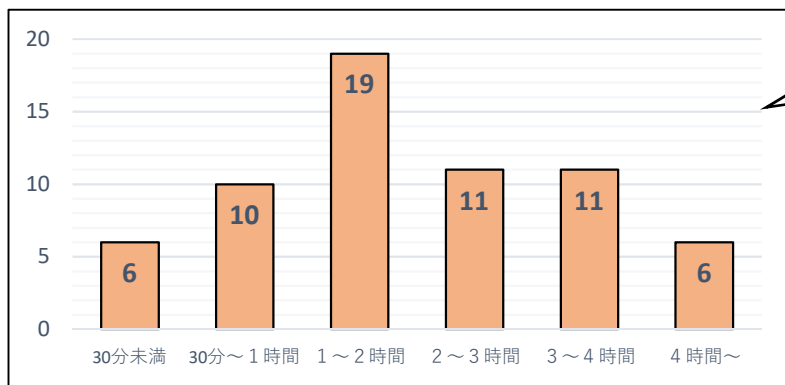
① 次の「メディア」を利用していますか。(5、6年 64人対象)



5・6年生の全員がなんらかのメディアを利用していました。スマホはおうちの人のものをつかっている児童が多く、動画視聴やLINEなどのトークアプリを使っている児童が多いようです。

また、ゲーム機は「携帯型」「置き型」どちらか一方でも利用している児童は約89%でした。

② 1日にどのくらいメディアを利用していますか。



1時間以上利用している児童が約74%でした。

中には4時間以上と答えた児童もあり、メディア利用の深刻さがうかがえます。



③ メディアを利用しているときに、次のようなことは当てはまりますか。

め	目が見つかる	28.1%	からだがだるい	17.2%
	イライラする	12.5%	睡眠不足になる	15.6%
かた	肩がこる	18.8%	勉強の時間がへる	34.4%
	メディアを利用しないと落ち着かない	9.4%	お金がかかる	17.2%
ゆうじんかんけい	友人関係で悩むことがある	1.6%	とくにない	39.1%

アンケートの結果を基に、5・6年生には以下のことを身体測定前に指導しました。

メディアがおよぼす影響

体への影響

目がつかれる、肩がこる、からだのだるい、運動不足

心への影響

イライラする、利用しないと落ち着かない

生活への影響

生活リズムが崩れる、勉強やお手伝いの時間が減る、お金がかかる（通信料・アプリ内での課金）

特にねる前のゲームやスマホ

画面から出るブルーライトが、脳へ入ると脳が昼だとかんちがい



なかなかねむれない



睡眠不足



成長ホルモンが出にくい

*ねる2時間前にはゲームやスマホをやめましょう



メディア依存症・・・？

- ✓ 学校から帰ったらすぐにメディアを利用する
- ✓ 時間を決めてやろうと思ってもできない
- ✓ 睡眠や食事の時間が減っている
- ✓ 勉強やお手伝いがおろそかになる
- ✓ 利用できなかつたら、イライラして周りの人にあたってしまう

ひとつでもあてはまれば、要注意。

MYルールをきめよう！

(例)

- 1日に1時間以内にする
- 夜9時以降はつかわない
- 水曜日はノーメディアデーにする。



おうちの人と相談して、メディアについてのMYルールを考え、取り組もう！

1月17日(金) 5年生のスマホ・ケータイ教室がありました！

1月17日(金)の授業参観で、NTTドコモさん、人権擁護委員さんをお招きし、スマホの安全な使い方について教えていただきました。

スマホは、SNSやゲーム、動画視聴などさまざまなサービスを使うことができる便利なものです。しかし、使い方を誤ると、トラブルや犯罪の原因になってしまうこともあります。「個人情報」を簡単に公開しない、「文字だけのやりとりでは相手を思いやる」、「ネットで知合った人に勝手に会いに行かない」、「スマホを使いすぎない」。スマホを使うときは、この4つに気をつけましょう。



また、なにか困ったことがあればおうちの人や学校の先生、地域の方に相談しましょう。

この機会にご家庭で、ぜひ子どもさんとスマホやインターネット・ゲームなどの使い方を話し合ってみてください。子どもまかせにせず、大人の管理のもと使うことが大切です。