

メディア機器の利用をコントロールできる子どもたちを育てるために 知多南学校保健部会だより

☆知多南学校保健部会とは・・・南知多町、美浜町の小中学校の保健主事・養護教諭で構成され、令和4年度から、子どもたちのメディア機器の利用に伴って起こりうる健康課題についての研究に取り組んでいます。

☆南知多町、美浜町の子どもたちの実態（R4アンケート結果より）☆

休日は・・・

つついのんびりタイプ

休日の就寝・起床時刻は平日よりも遅くなる傾向。

特に、中学生は休日の就寝時刻が0時を超える人が最も多い。



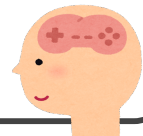
家では主に・・・メディア



平日は4時間、休日は7時間メディア機器を使っている人が多い。

長時間使っているけれど

小学生は長時間の利用が体や脳にどんな影響があるかを知らない子が多い。中学生は知ってはいるけれど行動を制御できない子が多い。



☆知多南学校保健部会では、アンケート結果を基にこんな取組をしています☆

○小学校ではメディアとの付き合い方について学びました。

スマホ依存チェック

- 寝るときもスマホをまくら元に置いている
- トイレに行くときもスマホを持って行く
- お風呂に入るときも脱衣所にスマホを置いたり、お風呂に持ち込んだりしている
- 食事中でもスマホを見てしまうことがある
- 歩行中でもスマホをチェックすることがある
- 人と話をしているときもスマホを見ることがある
- 充電器を常にバッグに入れて持ち歩いている

2学期 えがおチェックカード

1. わたしの習慣をみよう！		
お家の入る時間	わたしの習慣	めやす
お風呂前	10分以内	1. 2時～3時 3. 3時～4時 4. 4時～5時 5. 5時～6時 6. 6時～7時 7. 7時～8時 8. 8時～9時 9. 9時～10時 10. 10時～11時 11. 11時～12時
テレビ・ゲームパソコンの時間	2. 30分以内	3. 30分以内 4. 30分以内 5. 30分以内 6. 30分以内 7. 30分以内 8. 30分以内 9. 30分以内 10. 30分以内 11. 30分以内 12. 30分以内
お風呂後	1. 5分以内	2. 5分以内 3. 5分以内 4. 5分以内 5. 5分以内 6. 5分以内 7. 5分以内 8. 5分以内 9. 5分以内 10. 5分以内 11. 5分以内 12. 5分以内

チェックカードを使い、使用時間の目標を立て、使い方を振り返りました。



学校保健委員会に臨床心理士さんを招き、脳への影響や依存症について詳しく教えていただきました。

○中学校では目の健康を守るために、メディア機器を使うときは①よい姿勢・明るい部屋で使う、②画面と目の間は30cm以上あける、③30分ごとに休憩をとることを学びました。また、目を休めるための眼球体操を実践しました。



「30cmはこれくらい！」をみんなでも体感しました。

★ 眼球体操をやってみよう



目の疲れをリフレッシュ！

目だけを上→下→右→左と動かします。最後に目をギュッと閉じて・・・パッと開く！



☆スマホ依存防止学会 磯村毅先生のお話☆

R5.8月に知多南学校保健部会で「スマホ・ゲームから子どもの脳を守るー学校・家庭でできることー」というテーマの研修を受けました。保護者の方にも知ってほしい内容でしたので、一部ですがご紹介します。

テレビよりスマホの方が危険…!?

テレビは2時間見ると眠りの質が悪くなると言われています。しかし、スマートフォンは、脳に与える刺激がとても強いので、なんと…30分で眠りが悪くなるそうです!!

スマートフォンはテレビと違い、CMをスキップしたり、早送りや倍速再生ができます。また、好きな動画を繰り返し見たり、検索することもできます。

このような違いが脳に大きな影響を与えるそうです。



赤ちゃんもスマホ依存に…!?

赤ちゃんがスマートフォンに夢中になると、取り上げられると泣き叫び、他のおもちゃを嫌がるようになります。目が合わなくなったり、言葉の発育も遅れるなど、発達障害に誤診されることもあるそうです。



各校に「スマホを持たせるのは遅いほうがよい」という本があります。貸し出しできますので、気になる方は各校の養護教諭へお問い合わせください😊

スマホ・ゲームで脳が変わる…!?

スマートフォンやゲームは、脳の中でも、特に前頭前野という部分に大きな影響を与えます。使用することで前頭前野の働きが強制的に抑制されてしまうそうです。

《前頭前野の働き》

- ①考える
- ②発明する
- ③思いやる
- ④我慢する
- ⑤挑戦する
- ⑥集中する

↓ 働きが悪くなると…

- ① 怒りっぽく感情的になる
- ② 楽しさや喜びを感じにくくなる
- ③ 意欲がわかなくなる



☆ 調査にご協力ください ☆

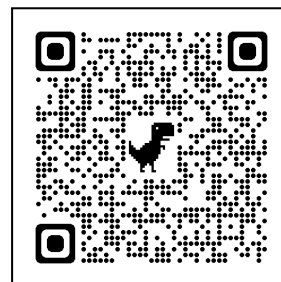
QRコードを読み取っていただき、グーグルフォームでアンケートにご回答ください。

お子様一人につき一回答にご協力をお願いします。

<アンケート内容>

- ・メディア機器の利用についての質問(心身の健康に関すること)
- ・メディア機器の利用についてのお悩みや心配事 など

※それ以外にも、「我が家では、メディア機器の利用についてこんなルール作っています」や「こんなことをしたら、子どものメディア機器の利用に効果ありました」などがありましたら、ぜひ紹介してください。



<アンケートQRコード>

回答締切 7月19日(金)



1:35 / 3:40

