

H30.年7月6日
文責

6月22日（金）に小中合同学校保健委員会を開催しました。

～学校保健委員会とは～

児童・生徒の健康づくりを推進する会です。「学校」「家庭」「地域社会」が連携し、子どもたちが心身の健康と「生きる力」をはぐくむことをめざします。

今年度も美川小学校・第四中学校では、小中連携しながらメディアコントロールについて取り組んでいます。中学校のテスト期間にあわせて5月・6月に実施しました。

そして、小中合同学校保健委員会では、「メディアと上手につきあうために」とのテーマで、講演を聴きました。

「メディアと上手につきあうために」



講師 宗内 正昭 氏
子どもとメディア認定
インストラクター

「ケイタイ」や「スマホ」を使うとき、
自分や友だちを守ることを考えていますか？



○便利な点

- ・いつでも
- ・映像
- ・メール SNS
- ・データ

○問題点

顔と顔を
あわせていない



コミュニケーションの変化

直接会う ⇒ 手紙 ⇒ 電話 ⇒ ケイタイ ⇒ スマホ



利便性・速さを求められる

こんな特徴があることに、気づいていますか？

- ☆ たくさんの人と情報をやりとりし、意見を発信できる。
- ☆ 情報が広がりやすい。
- ☆ 世界中の人に見られる。(個人情報が見られる)
- ☆ 友だち機能のある SNS では、個人情報である電話帳を会社に提供していることも。
- ☆ SNS でのトーク。もしかすると、友だちは眠いのにも続けているかもしれない。

友だちの健康とトーク、どっちが大事？

- ☆ 自分は「面白い」と思って友人の写真を許可なく SNS に載せた。

写真を載せられた友人が怒ってしまうことも。



心身への影響

睡眠不足・・・１７時間ずっと起きていると、お酒を飲んで運転できない程度と同じ状態になります。

ブルーライト・・・網膜を傷つけます。また、脳が夜と昼を勘違いしてしまい、体のリズムが崩れてしまいます。

依存・・・ゲーム・SNS をいつまでも続けることで、生活に様々な影響が出てくると「依存」です。オンラインゲームをいつまでも終わることができない状況は「依存」です。

学力・・・家で２時間勉強してもゲームやスマホの時間が長いと効果がなくなってしまいます。

ルールづくりをするのは、自分をコントロールするためです。

どのように使うかを自分で考えて、自分の健康は自分で守りましょう！ 友だちを守りましょう！

有名なユーチューバーの言葉

スマホは中学まで持たなくていいです。遊び方を忘れてしまいます。

動画やゲームで満足しないでください。いろんな経験をしておかないとアイデアはうかばないです。

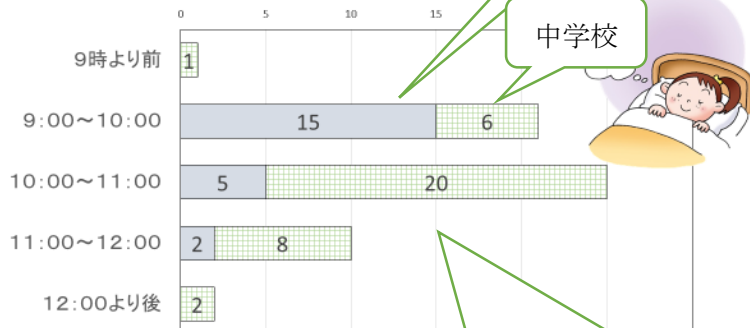




四中保健委員会が報告しました。

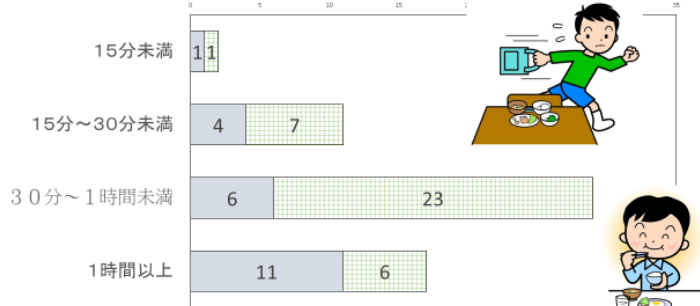
メディアについてのアンケート結果（小学5・6年生・中学生）

1 ふだん、何時に寝ていますか？



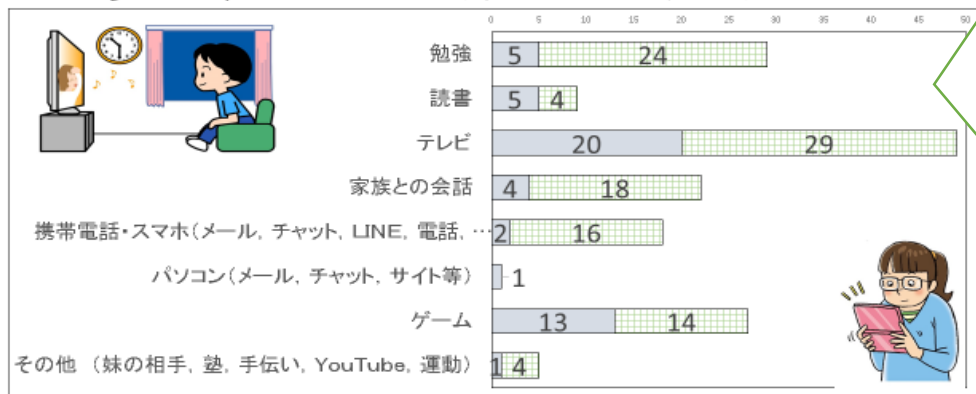
小学生は9時～10時、中学生は10時以降に寝ている人が多いです。

2 朝、起きてから 学校に出かけるまでの時間は？



1時間以上の人、小学生50% 中学生16%です。

3 夜、寝るまでの空いた時間は、何をして過ごすことが多いですか？（あてはまるものすべて）

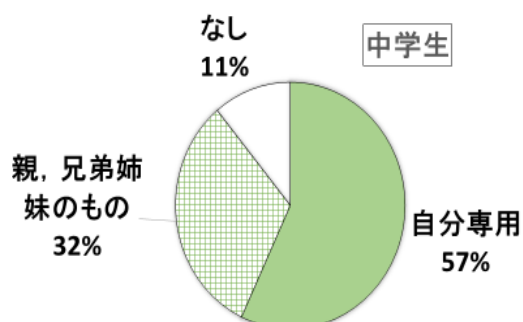
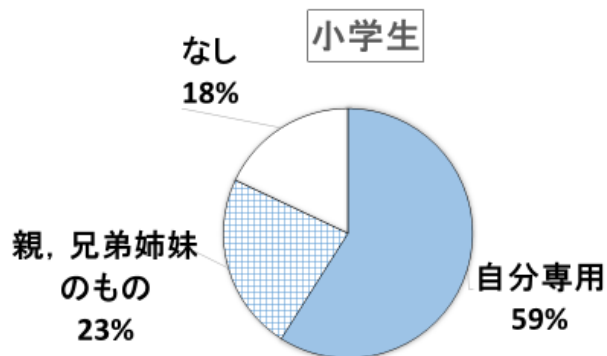


○小学生、中学生ともに一番多いのは「テレビ」でした。小中学生とも90%です。

○中学生は、「勉強（65%）」「家族との会話（49%）」「携帯、スマホ（43%）」が多かったです。

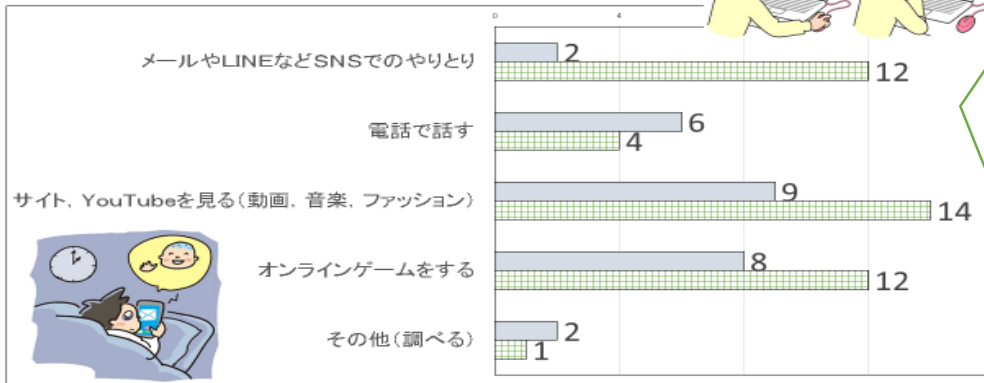
○小学生は「ゲーム59%）」が多かったです。

4 自分用の携帯電話やスマホなどの通信機器を持っていますか？



小学生・中学生ともに、80%～90%の人が、自分専用もしくは、家族の「スマホ」「携帯」を使える状況にあります。

4-② 何に使うことが多いですか？



○小中学生で差があったのは、「SNSでのやりとり」です。小学生 9 % に比べ中学生は 32 % でした。

○小中学生ともに「YouTube などサイト」「オンラインゲーム」が多いです。

～子どもたちの感想～

小学生

○今日の講演を聴いて、私は家で長い時間メディアに接しているときがあるので、時間を決めて使いたいです。それに、YouTube のコメントをかいているので、自分のコメントが相手を傷つけないかなど よく考えて使いたいです。

○アンケート結果を聞いて、みんなメディア（ゲーム）をしているんだなと思いました。私もゲームをすごくやっているから、ゲームだけでなく、家族との会話をしていきたいです。YouTube を見すぎるから気をつけていきたいです。

○私は毎日必ずゲームをする時間が多いし、親に言われてもいつもゲームをやめられないことがあるから気をつけたいです。インターネットを使うときは、親と確認したいです。

中学生

○今日の話を聴いて、メディアを見過ぎると、成績が下がったり依存になってしまうので、時間を決めて今までのメディアの時間を勉強などの時間に使っていきたいです。家族との話の時間を増やしていきたいです。

○宗内さんの話を聴いて、SNSやラインなど悪口をのせたらもう消せないし、夜暗いところでブルーライトにあたると、脳が昼と勘違いして、次の日の授業に集中できなくなるので、夜はなるべく読書や勉強をしたいなと思いました。

○メディアのことをもっと知ることができました。私は夜寝る前、YouTube を見ているので、次の日の授業中に眠たくなるので、これからは寝る1時間前にはやめようと思います。自分のスマホを持っていたけど、やり過ぎは良くないと改めて分かったので、予防したいと思いました。

○一回ハマって、依存になってしまったら、簡単には抜け出せないと言われたので、依存しない程度に携帯などを使いたいです。目にも脳にも悪いということを知ったので、気をつけたいです。