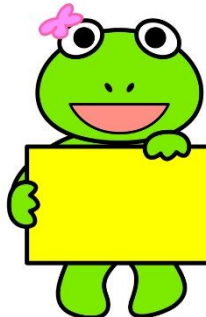




すこやかスクール

岡崎市立福岡小学校保健室



こんげつ
今月のすこやかめあて



じょうず つ あ
メディアと上手に付き合おう！

福岡小学校では、2019年から4～6年生を対象に「すこやかアンケート」を行っています。「運動・からだ」「食事」「睡眠」「メディア」「こころ」の5領域について合計25項目の質問に答えると、自分の健康状態が「すこやか度」として100点満点中何点か分かるというものです。すこやかアンケートの結果をもとに、より健康な生活を送るための自分の目標を設定しています。昨年度は、「メディア」の領域の点数が2番目に低い結果でした。しかし、「メディア」についての目標を立てた子は少なかったです。

そこで、家族そろって、メディアとの付き合い方について考えてほしいと思い、すこやかサミットで取り上げました。その様子を報告します。

令和3年6月4日（金）開催

第2回すこやかサミット 「メディアとの上手に付き合おう」(6年生)

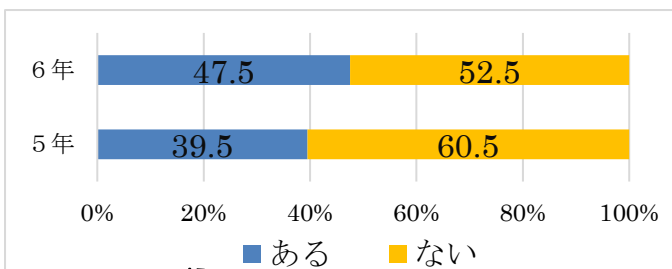
1 児童保健委員による実態調査

児童保健委員会では、5・6年生のメディアの使い方について、知りたいと思ったことを話し合い、アンケート調査を行いました。アンケート結果は、次の通りです。

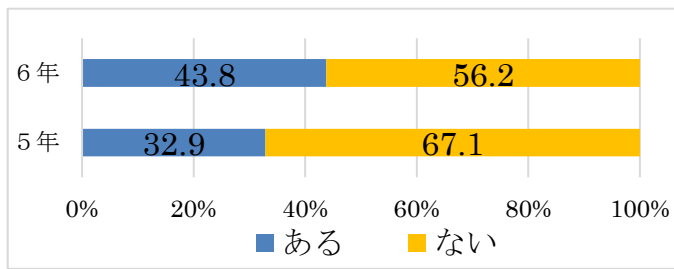


児童保健委員によるアンケート結果の発表の様子

<自分のスマホがありますか？>

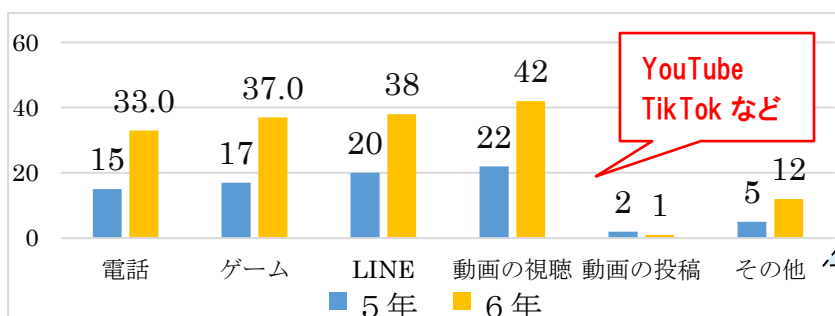


<ゲームで課金したことがありますか？>



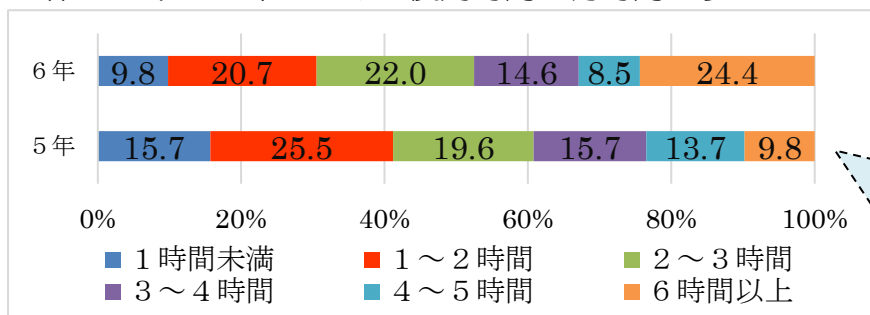
令和元年度の調査ではスマホを持っている子は、5年生29.4%、6年生31.8%でした。数年間で小学生にスマホが普及し、スマホを買ってもらう年齢が低年齢化していること分かります。

<スマホを持っている子は何に使っていますか？（複数回答）>



グラフを見ると、動画の投稿をしている子は、5・6年生で3人という結果でしたが、保健委員からは「もっといるかも…」という心配の声が上がりました。

<休日にゲームやスマホの使用時間は何時間ですか？>



6年生の休日のゲーム・スマホの使用時間は、「6時間以上」の子が最も多い結果でした。睡眠時間をけずって使っている子もいるのではないかと心配です。

2 児童保健委員による問題提起

児童保健委員は、中学校へ入学したら、スマホを買ってほしいと思っている「しゅんさん」がおうちの人に「スマホを買って」とお願いする様子を劇にして発表しました。事前に「子供がスマホをほしがる理由」と「大人が子供にスマホを持たせたくない理由」を話し合い、これからのメディアとの付き合い方について問題提起しました。



<児童保健委員による劇の様子>



3 講演 「メディアと上手に付き合おう」

講師 スマホ依存防止会認定アドバイザー
刈谷病院アディクションセンター看護師
家城 武尚 先生

刈谷病院でアルコールや薬物、ニコチンなどの依存症の方の治療に携わっている先生です。スマホ依存防止学会認定アドバイザーとしても活動をされています。すこやかサミットでは、スマホ依存について講演していただきました。

いえきせんせい いぞんしょう のう しく がくりよく かんけい のう あた えいきょう
 家城先生から依存症になる脳の仕組みやスマホと学力の関係、スマホが脳に与える影響など
 はなし こんえん ないよう うち ひと いっしょ こた
 についてお話をうかがいました。講演の内容をクイズにしました。お家の人と一緒に答えながら、
 つ あ かた かんが
 メディアとの付き合い方について考えてみてください。

クイズ 一何問正解できるかな？

だいもん
第1問

Aさんは「家庭学習30分未満、スマホ時間60分未満」、Bさんは「家庭学習2時間以上、スマホ時間4時間以上」です。算数のテストの点数がよいのは、AさんとBさんのどちらでしょう？

わたしのこたえ おうちのひとのこたえ

せんだいし ちゅうがく ねんせい すうがく おこな かにいがくしゅう じかん けいたいでんわ つか
 仙台市が、中学2年生に数学のテストを行い、「家庭学習の時間」と「スマホや携帯電話を使う時間」でグループを分け平均点を出す調査をしました。



けいたいでんわ しょう じかん
 スマホや携帯電話などを使用する時間が長くなると、学力は下がります。その原因は、単に、勉強時間が少なくなることだけではないことが、この調査で分かりました。原因は、まだはっきりしていませんが、「ブルーライト」や「電磁波」「アプリ自体の刺激」が原因ではないかと考えられています。



べんきょう すまほ なが じかんつか べんきょう み かな
せっかく勉強しても、スマホを長い時間使うと、勉強が身につかないなんて悲しいですね。

だいもん
第2問

スマホやゲームについて家族で話し合い、子供が納得した約束なら、ずっと守ることができる。

わたしのこたえ おうちのひとのこたえ

脳の(前頭前野)が発達しない

メディアを使っているときは、おでこの辺りにある脳の「前頭前野」という部分がありません。特に、小学生は脳が発達する時期であるため、脳が受ける影響はとても大きいです。

- 前頭前野の働き**
- 1 考える、発明する
 - 2 人を思いやる
 - 3 がまんする
 - 4 挑戦する
 - 5 集中する

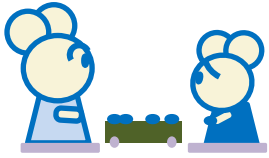


ぜんとうぜんや はたら
前頭前野がうまく働かなくなると、「がまん」ができなくなる脳になります。守ると決めたはずのルールが守れなくなり、1日中ゲームやスマホをさわってすごす生活(依存症)になることもあります！

だいもん
第3問

スマホのゲームの中で、オセロやトランプは脳に悪い影響はない。○か×、どちらでしょう？

わたしのこたえ おうちのひとのこたえ



【対人で行った場合】

負けそうになってもゲームが終わるまでがまんして対戦したり、相手の表情を見て次の手を考えたりする。これにより、前頭前野が刺激され、脳がきたえられる。



【スマホで行った場合】

負けそうになったり、自分に都合が悪かったりすると、ゲームをリセットすることができる。がまんすることが減り、前頭前野はきたえられない。

～参加された保護者の感想～

- ・子供のスマホ依存は大人に比べて回復が難しいことが分かりました。大人がスマホを触っていけば楽しそうだなと思うと思うので、子供が起きている時間はさわらないように心がけたいと思った。(6・4年生保護者)
- ・スマホ依存について詳しく聞くことで、これまで思っていたよりも、スマホを簡単に子供に渡すことはできないなど思った。(1年生保護者)
- ・コロナで外出する機会が減り、ゲームやスマホの時間が長くなりがちなので気を付けたい。(1・4年生保護者)
- ・友達の話や「同じように遊ばせてあげたい」と思い、ゲームの時間の延長を許している。一人だけ違うのはかわいそうと思うけれど、その考え方も少しずつ変えていけたらいいと思う。(6・4年生保護者)

3 振り返りコーナー —メディアをやりすぎているか振り返りましょう。—

<p>① メディアの使い方についてルールが決まっている。</p> 	<p>② ねる30分前からメディアをしない。</p> 	<p>③ スポーツ、読書、工作などメディア以外の楽しみがある。</p> 
<p>④ メディアに夢中にならず、食事やねること、宿題などを後回しにしていない。</p> 	<p>⑤ 家族に秘密でメディアを使うことはない。</p> 	<p>⑥ メディアができない環境でも、イライラしたり機嫌が悪くなったりしない。</p> 

1～3年生は、①～⑥の中から、心がけることを1つ選んで、「すこやかカード」に番号を書きましょう。1か月間、選んだめあてを意識して過ごしましょう！

お家の方へお知らせ

1 歯科検診の日程について

緊急事態宣言により延期していた歯科検診の日程が次の通り決まりました。1学期中に結果をお知らせします。受診が必要なお子さんは、夏休み中に治療をすすめてください。

- 【歯科検診】 1・3・5年生、花組 … 7月 1日 (木) 8:45～
2・4・6年生 … 7月15日 (木) 8:45～



2 定期健康診断の記録の配布について

定期健康診断の結果、受診が必要なお子さんには、「受診のおすすめ」を1学期中に配布します。全ての健康診断の結果は、2学期に「定期健康診断の記録」でお知らせします。

3 水泳指導について

水泳指導がある日は、毎日の「健康観察の記録」に「水泳指導の参加の可否」を記入し、保護者印をお願いします。未記入や印がない場合は、水泳指導に参加できません。安全に水泳指導に取り組むために御協力をお願いします。開始時期は、学校配信メールまたは学年通信等でお知らせします。