

## メディアが心と体にあたる影響

～メディアコントロール力をつけよう！～



### 第1回学校保健委員会がありました！

6月29日(木)本校学校歯科医の小澤琢磨先生、本校学校薬剤師の浦野美貴先生、PTAの方々をお迎えし、4～6年児童及び教職員の参加のもと学校保健委員会が開催されました。今回は、「メディアが心と体にあたる影響～メディアコントロール力をつけよう！～」をテーマに、NPO法人ぐんま子どもセーフネット

活動委員会の塩澤恵美様からご講話いただき、各クラスで話し合いも行われました。会場は、暑さ対策と感染症対策のため4・5年生は各教室でオンライン方式・6年生は視聴覚室で対面方式のハイブリッド型の学校保健委員会としました。



#### 1. 講話から(一部紹介)

インターネットは、家にいても友達とつながる。たくさんの動画を見たり調べたりできる。便利なところはたくさんある。しかし……。

令和4年の調査では、日本の小学生(10歳～12歳)の平日インターネット使用時間は2～3時間が一番多く、中には7時間以上使用している子どももいる。使い方が悪かったり、長い時間や夜遅くまでメディア(インターネット・ゲーム・テレビ・SNSなど)に触れていると心と体にどんな影響がでるのか。



(講師の塩澤様)

#### (体への影響)

- ① すいみん時間が少なくなる…(小学生のすいみん時間9～11時間必要と言われている)。すいみん時間が少ないと、ボーっとする。勉強に集中できない。頭が痛くなる。イライラする……。



すいみんをしっかりとりとれているとよいこと

- ・せい長する
- ・病気になりにくくなる
- ・集中できる
- ・やる気になる
- ・気持ちが落ちつく
- ・つかれなくなる
- ・記おく力がアップし、勉強ができる

- ② 夜、ねる前にスマホやタブレットなどを近くで見るとブルーライト(太陽の光にも含まれている。昼間この光をあびると元気になる)の光で眠れなくなる。

- ・できれば、ねる2時間前には使うのをやめる
- ・日光をあびないと近視が進むと言われているので、外遊びもした方がいい



#### (心への影響)

- ① インターネットの友達とのやり取りで、相手の心を傷つけることがある。

本当にあったA子とB子のやり取りをどう思いますか？

(A子)うちのネコ！(画像つき)→(B子)かわいくない！  
(A子)これから遊びに行くね→(B子)何で来るの？

言葉を送る前に、お友達を傷つけないか、一度止まって考える

顔の表情・声の調子分かりますか？  
どんな気持ちか、どんな考えかが  
伝わりにくい

- ② インターネットは、世界中の誰とでもつながることができる→知らない人とのインターネットでのやり取りで、犯罪に巻き込まれることがある(犯罪に巻き込まれてからでは遅い)

## 2. メディアコントロール力をつけるための話し合い(各クラス・視聴覚室にて)

各クラス4～5名で1グループ作り、話し合い活動が行われました。話し合ったテーマは、「メディア（インターネット・ゲーム・SNSなど）に振り回されない生活をするためにはどうすればよいか？」でした。いつ使うとよいのか？どんな場所で使うとよいのか？注意することは何か？を考えながら意見を出し合いました。

(一部紹介)

### 【いつ？】

- ・メディアを使う日と、使わない日を決める ・宿題などやらなきゃいけないことをやってから使う
- ・休みの日に使う ・1日おきに使う ・夕ご飯のあと ・休みの日の午後

### 【どこで？】

- ・1人にならない場所 ・明るい場所 ・家族がいる場所で使う
- ・時間が守れるようにリビングで ・布団の中では使わない

### 【注意事項】

- ・画面に顔を近づけすぎない ・時間を守る ・食事の時にやらない
- ・暗いところでやらない ・夜遅くまでやらない ・ねる2時間前にはやめる
- ・30分ごとくらいに目を休める ・メディアを使わないために
- ・外で運動する ・テレビを見ながら宿題をしない ・見守り設定をする ・課金しない ・惑わされない
- ・ゲームで知らない人と友達にならない ・ゲームをするときには、ルールを作る ・ルールを作ったらルールを守る



(5年生の教室)

### 1つ絶対守ります！宣言！！(一部紹介)

- ・ぼくは、ゲームを親のいるところでやる！
- ・ゲームから目をはなす
- ・ねる2時間前にはやめる
- ・ぼくは、長い時間は使わない
- ・毎日インターネットを使う時間を決めて守ります！
- ・自分の部屋にゲーム機を持ち込まないようにします！

・家族がいる場所や1人にならない場所で  
・ねる2時間前にはやめる！



(視聴覚室の6年生)



(4年生の教室)

**自分で決めた！守ってこう！！**

自分の宣言通りにできるか、できないか・・・それは、自分次第です。でも、家族との会話・笑顔・見守りが小学生には必要不可欠です。ご家庭で話題にしてください。

## 3. 専門家の先生の指導助言

学校歯科医 小澤 琢磨先生・・・講師の塩澤先生から教わったことを皆で考えて、正しいインターネットの使い方をしていってほしいと思います。

学校薬剤師 浦野 美貴先生・・・ネットの中でこの消毒液が効くとかのど飴が効くと言った情報が入ると売り切れ状態になる。その情報が本当に正しいのかどうかは、家族・友達など周囲の人とよく話し合って、正しい情報を受けて行動する習慣をつけてほしいと思います。



(専門家の先生方とPTA役員)

## 4. 学校保健委員会委員より

### 児童厚生委員

- ・メディア=悪い物と決めつけしないで、家庭内でルールを作り上手に付き合っていけるようにする。
- ・メディア以外の楽しみを作る。

### 学校職員

- ・寝る時間は確保し、やらなければいけないこと、自分の健康を気遣いながら使ってほしい。
- ・家族で使い方や時間のルールを話し合い、守れるようにしてほしい。

## 5. PTA(保護者・教職員)感想

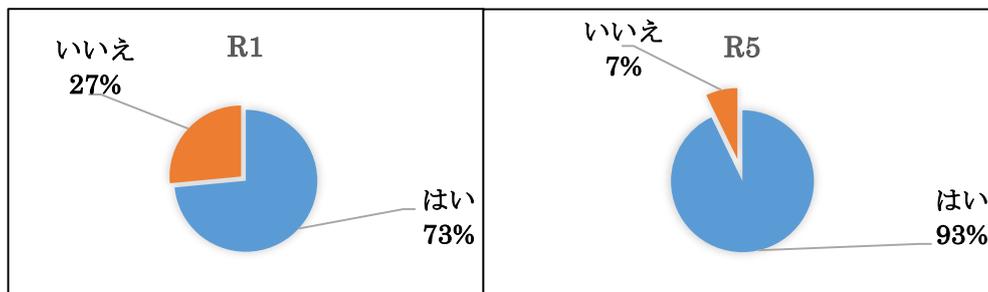
- ・寝る前 1~2 時間は、ネットをやらない様にルールを作りたいと思いました。
- ・小学生のインターネットの使う時間など知ることができてよかった。息子の休日のスマホ使用時間が長いと感じていたので、親子で話をするきっかけになってとても良かったです。
- ・正しくメディアを活用することで、生活の一部となったインターネット・ゲーム・SNS など正しく使用していく必要性を感じました。
- ・教室からのリモート参加でしたが、真剣に話を聞いていました。メディア利用時間やメールでのやり取りなど、自分自身の利用方法に思い当たる部分も多かったようで、自分事として受け止めていました。
- ・子どもたちも分かっている事だとは思いますが、改めてメディアの使い方と自分の心と体の健康について考えることができて、よかったと思います。

### 【アンケートの結果】

29日の学校保健委員会前に、4~6年生には電子メディアに関するアンケートを実施しました。

(このアンケートは、令和元年にも実施しています。一人一台端末として学校でもタブレットを使用するようになったため、今回のアンケートでは、学校や宿題で使用している時間は含まないこととしています。また、ここでいう電子メディアとはパソコン・スマホ・ケータイ・タブレット・ゲーム機などインターネットに接続できる電子メディアの使用について聞いています)

質問 1. 自分専用を持っている電子メディアはありますか？ (自分の物)



この4年で、自分専用に電子メディアを持っている人が、20%増えた。

質問 2. それは何ですか？

R1 (回答者 61 名・複数回答可)

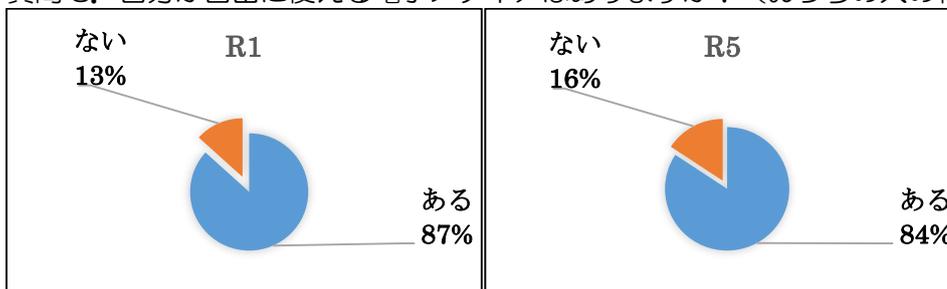
1位	ゲーム機	56人
2位	スマホ	16人
3位	タブレット	15人
4位	パソコン	9人
5位	ケータイ	5人

R5 (回答者 65 名・複数回答可)

1位	ゲーム機	55人
2位	タブレット	26人
3位	スマホ	22人
4位	パソコン	10人
5位	ケータイ	4人

回答者数が違うが、自分専用のスマホ・タブレットを持つ人が増えた。(ゲーム機は4年前も多い)

質問 3. 自分が自由に使える電子メディアはありますか？ (おうちの人の物でも)



自由に使える電子メディアの所持率は、少し減っている。

質問 4. 自分が自由に使えるメディアはどれですか？

R1 (回答者 72 名・複数回答可)

1位	ゲーム機	61人
2位	スマホ	34人
3位	タブレット	33人
4位	パソコン	14人
5位	ケータイ	4人

R5 (回答者 59 名・複数回答可)

1位	ゲーム機	40人
2位	スマホ	29人
2位	タブレット	29人
4位	パソコン	13人
5位	ケータイ	6人

回答者数に開きがあるので、比較は難しいが、順位は変わらなかった。

質問5. 電子メディアはどんなことに使っていますか？

R1 (回答者 83 名・複数回答可)

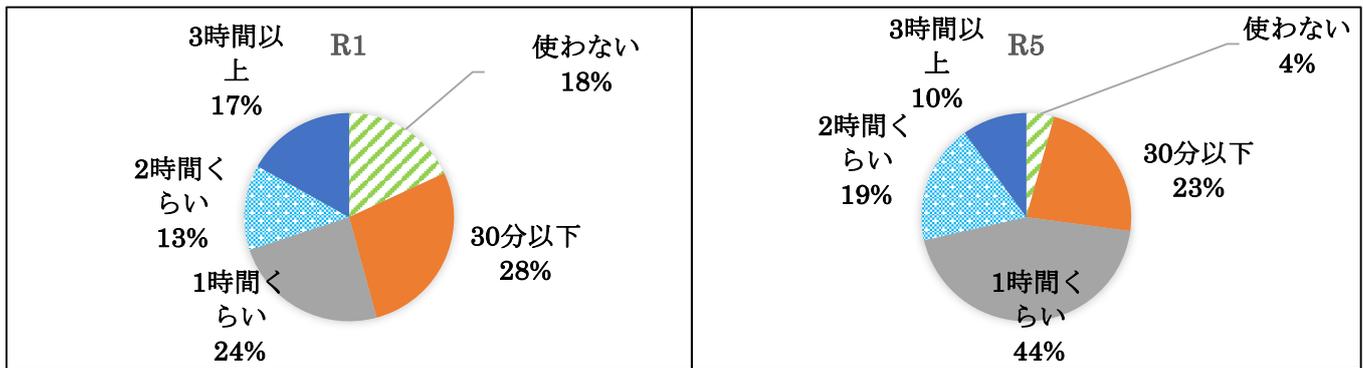
1位	ゲーム	67人
2位	動画を見る	54人
3位	調べもの	49人
4位	音楽をきく	48人
5位	メール	17人
5位	電話	17人
7位	SNS	2人

R5 (回答者 70 名・複数回答可)

1位	ゲーム	61人
2位	動画を見る	58人
2位	調べもの	44人
4位	音楽をきく	39人
5位	電話	22人
6位	メール	18人
7位	SNS	17人

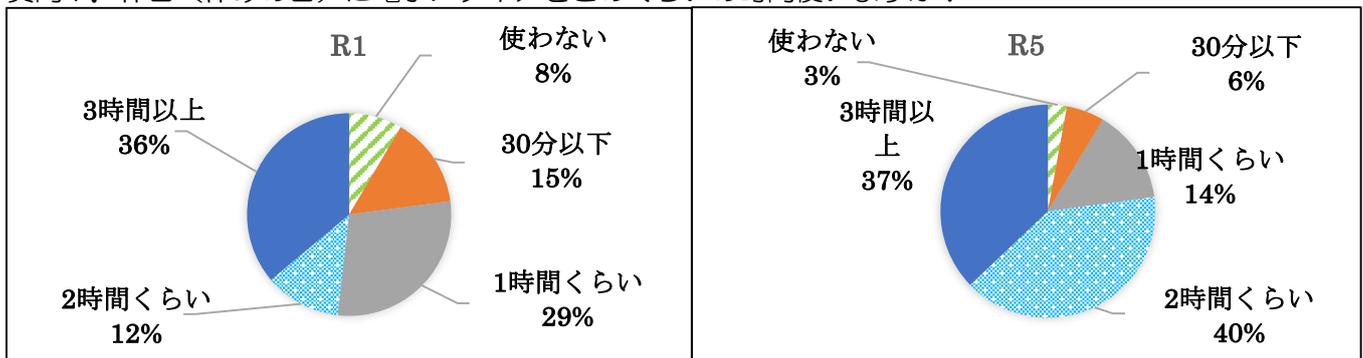
こちらにも回答者数に開きがあるので、単純には比較できないが、SNSに使用している人が2人→17人に増えている。順位は変わらなかった。

質問6. 平日（学校の日）に電子メディアをどのくらいの時間使いますか？



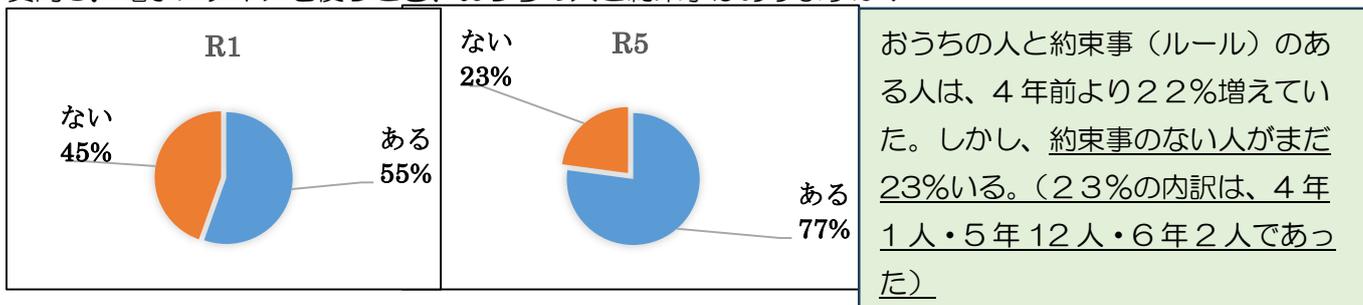
平日に使用しない人は18%→4%と減っている。3時間以上使用している人は17%→10%と減っているが、1時間～2時間くらい使用している人が37%→63%と大きく増えている。

質問7. 休日（休みの日）に電子メディアをどのくらいの時間使いますか？



休日に3時間以上使用している人の割合は4年前とほぼ変わらないが、1時間～2時間くらい使用している人は、41%→77%と大きく増えている。

質問8. 電子メディアを使うとき、おうちの人と約束事がありますか？



おうちの人と約束事（ルール）のある人は、4年前より22%増えていた。しかし、約束事のない人がまだ23%いる。（23%の内訳は、4年1人・5年12人・6年2人であった）

質問9. 体の調子はどうですか？（R5のみの結果。複数回答可のため100%になりません）

特にないと答える人が60%以上だったが、ねむい人24.3%・首、肩こり14.3%・つかれやすい11.4%・イライラする10%・だるい8.6%・集中できない5.7%・頭がいたい4.3%・目が見えづらい4.3%と不調を訴える人もいた。・・・以上の結果をご家庭でも話題にしてみてください。