



# テーマ「身につけよう！メディア・コントロール力」

12月4日(水)に第2回学校保健委員会が開催されました。今回は、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い方について、児童保健委員会の発表や演習・協議が行われました。

当日は、4～6年生と教職員、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、また多くのPTAの方々が参加しました。



## <児童保健委員会の発表> 「メディアを正しく使おう～気づかぬうちにネット依存!?～」

### ① スマホくんの生活 ～おもいあたる人は、ネット依存かもしれません!!～



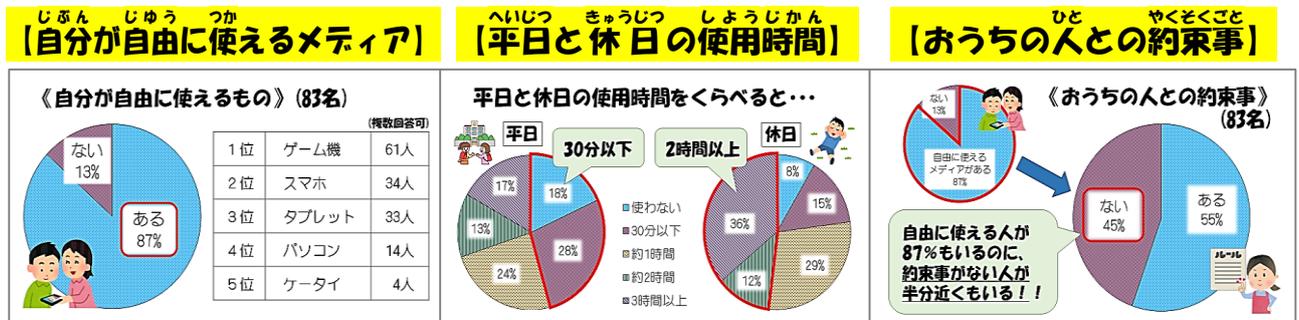
遊ぶ約束をしても  
ほとんど会話せず  
ゲームに夢中の  
スマホくんたち



お母さんにおかれ  
ても、スマホで動画  
をみることをやめら  
れないスマホくん



### ② メディアに関するアンケートの集計結果(一部)：4～6年 83名対象



- 自分専用でなくても、自由に使えるメディアをもっている人が87%いる。
- 休日に、2時間以上メディアを使用する人が多い。3時間以上の人もある。
- おうちのひととの約束事がない人が、半分ちかいる。



### ③ メディアが体と心にあたる影響



- かたこり、頭痛 ○姿勢がわるくなる
- 目がわるくなる (ねこ背になる)
- ブルーライトのえいきょう
- 目のいたみ、目のつかれ
- ねむけをさそうホルモンをおさえてしまう
- すいみん不足による体のだるさ
- 運動不足



- イライラしやすくなる
- 興奮して攻めきめになる
- 自分の気持ちをコントロールできない
- コミュニケーション能力の低下
- 現実とゲームの世界の区別がつかなくなる
- ネットのことしか考えられない(ネット依存)



**ゲーム障害 (ゲーム依存症)**

ゲームのやりすぎは病気です!

世界保健機関 (WHO) が、2018年に病気に認定しました!

- (1) ゲームをする時間や頻度を自分で制御できない
  - (2) 日常の関心事や活動よりゲームを優先する
  - (3) 日常生活に問題が出ててもゲームを続ける
- これらの状態が12ヶ月 (1年) 以上続く場合、ゲーム障害と診断されます。



④ ネット依存にならないために ~保健委員から3つのお願い~

○時間を決めて楽しむ☆  
↑いちばんのポイント

【時間の目安】

- ・テレビ、ネット、ゲームをあわせて、メディアにふれる時間は1日2時間まで!
- ・ゲームは1日30分!

○ねる2時間前にメテアを使わない

ねる前にスマホやゲームをすると、ブルーライトのしげきを強く受け、ねむけをさそうホルモンが出ないので、ねむれなくなってしまう。

○おうちの人と約束事を決める

- ・使う時間 (〇時~〇時まで)
- ・使う場所と使わない場所

〔リビングはOK、自分の部屋やお風呂では使わないなど〕

- ・お金の使い方 (課金は月〇円まで)

<演習> 「あなたはだいじょうぶ? ネット依存度チェック」

以下の1~8の各質問について、「はい」「いいえ」のどちらかに○をつけてください。			
1	ネットやゲームをしていないときでも、ネットやゲームのことはばかり考えてしまう。	はい	いいえ
2	ネットやゲームができないときに、イライラしたり、きげんが悪くなったり、落ち着かなくなったりする。	はい	いいえ
3	ネットやゲームをする時間がどんどんふえている。	はい	いいえ
4	ネットやゲームの時間をへらす必要を感じても、それでもへらせなかった。	はい	いいえ
5	ネットやゲーム以外の遊びが楽しくなくなってきた。	はい	いいえ
6	日常生活に問題 (すいみん不足・ちこくや欠席・成績不振・人間関係のトラブルなど) があり、わかっているけどもネットやゲームをつづけてしまう。	はい	いいえ
7	家族などにたいして、ネットやゲームの使用時間についてウソをついたことがある。	はい	いいえ
8	いやな気分 (無気力、不安、落ちこみ) から解放されるために、ネットやゲームをすることがある。	はい	いいえ
合計: 「はい」と「いいえ」はそれぞれいくつずつありましたか?		つ	つ
評価: 5つ以上「はい」の場合、『ネット依存のうたがひ』があります。			

~メテア・コントロール力~

メテアを適切に利用できる力

メテア・コントロール力が不足していると、ネット依存におちいりやすくなります。

自分の使い方をふりかえり、メテア・コントロール力を身につけることが必要!



ネット依存度チェックシートを使って、参加者全員でネット依存度チェックをしました。参加者の結果は、「はい」が0~4つの人が多かったですが、「はい」が5つ以上ついてしまった人も、12人いました。

みなさんは、どうでしたか? 保護者の方もお子さんと一緒にやってみてください。

ウラへつづく

<協議> 「メディア・コントロール力を身につけよう！～これから実践していきたいこと～」

4～6年の児童たてわり班、教員班、PTA班にわかれ、話し合いをしました。

<p>児童たてわり班</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲームの時間を決める</li> <li>・ゲームの時間を今までやっていた時間より減らす</li> <li>・ゲームは30分、メディアにふれる時間は2時間までにする</li> <li>・とくに休日の使用時間が短くなるようにする</li> <li>・ねる2時間前は、メディアを使わない</li> <li>・家族でルールを決めて使う</li> <li>・ネットにかけのお金（課金）を制限する</li> <li>・運動や勉強、読書の時間をふやす</li> <li>・メディアを使う時間より、勉強の時間を長くする</li> <li>・外などで元気に遊ぶ時間をふやす</li> <li>・家族だんらんの時間をつくる</li> <li>・授業中は授業に集中して、メディアのことを考えない</li> <li>・早ね・早おきを心がけ、ネット依存にならないようにする</li> <li>・定期的に、ネット依存度チェックをする</li> </ul>	  
<p>教員班</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ねる2時間前でもできるメディア以外の趣味をもつ たとえば、読書・音楽をきくなど</li> <li>・メールやラインは夜9時までなど、時間を決めて使う</li> <li>・家族との会話の時間をふやす</li> <li>・子どもたちの使用状況について、大人がチェックする</li> </ul>	 
<p>PTA班</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家庭のルールを作る</li> <li>・ルールを守れなかったときどうするか罰則も決めておく</li> <li>・課金はできるだけ認めないで、大人が管理する</li> </ul>	

<専門家の先生的指導助言>

**学校医**

小野小のアンケート結果をみて、使用時間が長い人が多いと感じました。メディアは、体と心に大きな影響をあたえることが知られていますが、とくに注意してほしいのは『ゲーム障害』です。ゲーム障害は、精神疾患に該当して、たばこやアルコール、薬物の中毒よりもぬけ出すことが難しいといわれています。一週間に1日はメディアを使わない日を作ったり、家族でルールを決めて使いましょう。また、子どもたちの使用状況を保護者がしっかり把握しておくことがとても大切です。



**学校歯科医**

メディアは、わたしたちの生活に欠かせない存在になってきました。しかし、メディアがなければ生きていけないといった、ネット依存にならないために、メディアにふれる時間を減らして、便利に使うようにしましょう。



**学校薬剤師**

ネット依存は、子どもたちだけではなく大人にもあてはまる問題です。大人もリスクがあることを自覚して、親子でネット依存度チェックをしたり、メディアの使い方について話し合う時間を作ってほしいと思います。



かっこうほけんいいんかい かんそう  
＜学校保健委員会の感想まとめ＞

じどう かんそう  
児童の感想

メディアの使用についてわかったこと、これから実践したいことなど感想を書いてください  
「テレビのルールを決め、楽しく、ゲーム、  
×メディアを使用したい。ある前の2時間  
前は、ゲームをきっかけ、2時間以上  
×メディアをきっかけ、なにかのことで、  
今日は、安全に×メディアを使用し  
ていきたい。」

メディアの使用についてわかったこと、これから実践したいことなど感想を書いてください  
メディアを使用しすぎると、いそいそしくなってしまう  
と書いて、びっくりしました。  
いそいそしくならないように、メディアを使用  
しすぎないように、気をつけたいです。  
ねる前には、メディアを使用しない  
ようにしたいと思います。

メディアの使用についてわかったこと、これから実践したいことなど感想を書いてください  
わたしは保健委員の発表を聞いて1番に思っ  
たことは、メディアはあんなに使わないほうがいいという  
ことでした。やはりメディアを使いすぎると体や心にも  
えいけいが出てしまうのでなるべく使う  
時間をへらすように心がけて  
いきたいです。

ほごしゃ かんそう  
保護者の感想

- 保健委員がよく調べていてわかりやすかった。
- 家庭できちんと話し合っ、ルールを決めて使  
えるようにしたいと思いました。
- 子どもだけでなく、私たち親も気をつけ、メデ  
ィア・コントロール力を育てていきたいです。
- ネット依存にならないために、親子での時間を  
きちんともちたいと思います。

メディアの使用についてわかったこと、これから実践したいことなど感想を書いてください  
ゲームいそいそしくてもよく、つかりきちんと使  
つりつしかりと使用について気をつけ  
たいと思います

メディアの使用についてわかったこと、これから実践したいことなど感想を書いてください  
これからほんご時間さずくやりたいた  
今日のこと、私も矢口ろなかつたことか  
113矢口れたのでよかつたで、ゲームやスマホ  
を使う時間を今日のこと、減らそうと思  
いました。これからは、きまりを守り  
やりたいたと思います。

メディアの使用についてわかったこと、これから実践したいことなど感想を書いてください  
ゲームやタブレットを使用していないけれど、  
今回の、学校保健委員会を見て、ゲーム  
のやりすぎで病気になるとわかつたの  
で、もしゲームを買った、きまりをつ  
てやりたいたです。

メディアの使用についてわかったこと、これから実践したいことなど感想を書いてください  
ユーチューブを見ちゃうから見ないように気  
をつけることと、調べ物を少なめにし  
てお母さんに教えてもらいます。テレビ  
も見すぎちゃうので、あまり見ないで本  
を見ようと思ひます。これか  
ら、あまりつかわないで気  
をつけます。

きょういん かんそう  
教員の感想

- メディアとのつき合ひは、とても重要で、これ  
からも正しい使い方を考えていきたいです。
- 子どもたちにとっても大人にとっても、自分の  
生活のあり方を考えさせられる内容でした。  
保健委員の発表もすばらしかつたです。
- たてわり班での話し合ひで考えたことを、実践  
してほしいです。

～ 小野地区でインフルエンザが流行しています！！小野小もそろそろ注意！！～

インフルエンザは、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」出席停止です。毎日市へ感染症の人数報告をしていますので、診断された場合は、まず電話等で早めに学校へ連絡してください。その際、インフルエンザの型についてもお知らせください。治って登校する際は、「治癒証明書」の提出が必要です。学校に兄妹がいる場合は、兄妹に「治癒証明書」を渡します。いない場合は、保護者の方に学校まで取りにきていただくか、学校ホームページ (<http://ono-es.nc.tomioka.ed.jp/>) の「保健室から」よりダウンロードしていただきます。