



ほけんだより

学校保健委員会
特別号 NO. 2

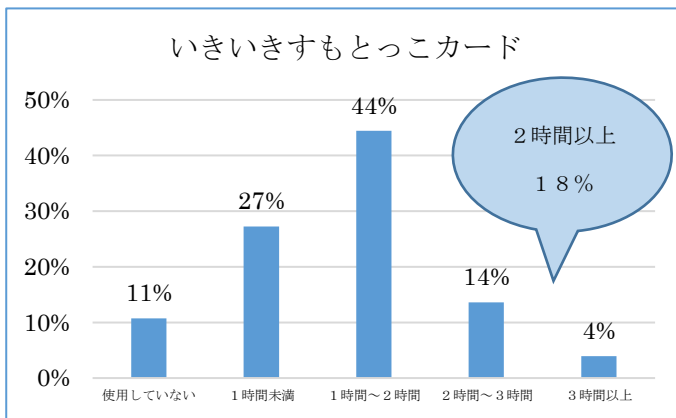
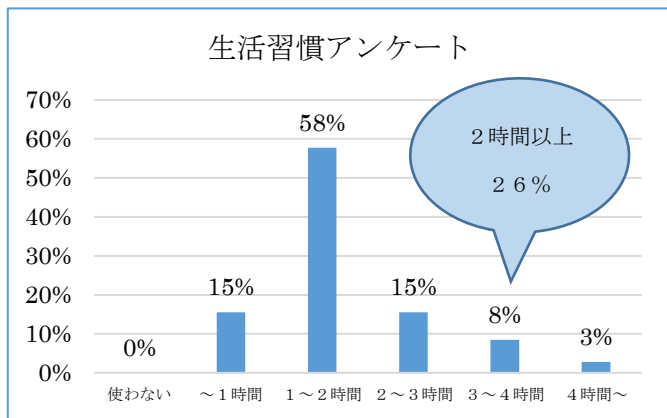
令和5年2月17日
栖本小保健室

前は、肥満や歯のすることについてお知らせをしました。今回はメディアについて



話合ったことや、これからどう付き合っていくとよいかを一緒に考えてみましょう。

メディア（テレビ、スマホ、タブレット、ゲームなど）の1日の使用時間



「使用していない」の回答が、保護者は0%、児童は11%となっています。また、3時間以上の

割合も、保護者は11%、児童は4%です。使用時間について保護者と児童では認識のズレがあるよう

です。短い時間は見た内にいれていない、時間を忘れて使ってしまう、使用時間については学校でも

指導があっているため実際よりも少し短く書いているなどが結果につながっているかもしれません。

メディアの使い方については、保育園・小学校・中学校の共通の課題です。

外の遊び場が少なくなっていることや、近所に遊ぶ友達がいないこと、楽しいメデ

ィア機器があふれていることが使用時間の長さに関係してきています。



水町先生、プチ実験してみたよの巻

メディア機器は寝る2時間前には使わないようにしましょう！とみんなにほけんだよりで伝えているので、体にもどのような変化があらわれるのか実験してみました。（結果は先生個人の感想です。）

1週間ごとに、①寝る直前までメディアを使う②寝る1時間前にやめる③寝る2時間前にやめるの3つを試してみたところ、睡眠の質がちがいました。③が一番深く眠れ次の日もスッキリ目が覚めました。①のときは夜中に目が覚めたり、朝も眠気が残っていたりと比べてみると全然違います。メディアの光が眠りづらくさせていたのかなあと思いました。睡眠不足になると、イライラや集中力の低下がみられます。授業で居眠りをする事もないよう、夜は十分な睡眠の量と質がとれるメディア機器の使い方をしたいですね。先生も日頃の使い方を反省する実験になりました。

メディアは生活に必要不可欠！だからこそ・・・

メディア機器はどんどん発展し、私たちの生活を豊かにしてくれています。便利で楽しい道具です。

しかし、ふと周りを見渡した時に、ずっと見入ってしまってメディアとの目が近かったり、姿勢が前のめりになって曲がっていたり、ほかの事が出来なくなったりしている人がいました。先生もそう見えて

いる、そうなってしまっているのではと不安になりました。豊かになった反面、自分の身体

の不調につながったり、トラブルで人との関係性がくずれてしまったり、ほか

の事にチャレンジする機会が失われることは、とてももったいないことだと思

います。ふだんのみんなの使い方はどうですか？思い返してみましよう。



家庭でメディアの使い方を話し合おう！

• 1日の生活の中のいつ？

就寝前や食事時は避け、やるべきことをしたあとに！ただ、宿題が終わったらずっとしていいというわけでもなく、時間についても決めておくと生活リズムがくずれにくいと思います。

• 1日にどれくらいの時間？

1時間～2時間未満を目安に。連続で使用するのではなく、30分に1回は、目を休める時間をとってください。目の保健指導の時に申し合わせた意見を思い出してね！



• どこで使う？

保護者が見えるところ、明るいところでの使用をが好ましいです。オンラインゲームでのトラブルも起きています。チャットの文面や言葉遣いなども保護者の方に目を配っていただきたいです。

• どんな内容のものを？

子どもの年齢・発達に合った番組や動画、ゲームが望ましいです。

