



ほけんだより

学校保健委員会
特別号 No. 2

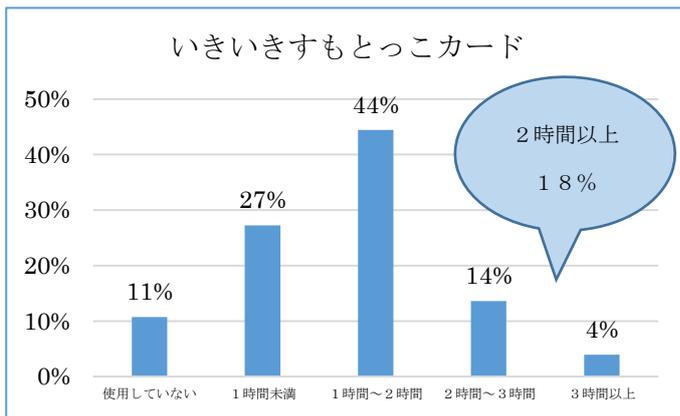
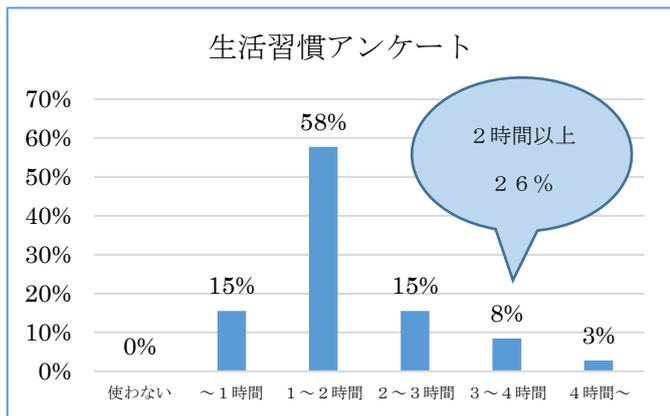
令和5年2月17日
栖本小保健室

前は、肥満や歯の^{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の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^{からだ}にどのような変化^{へんか}があらわれるのか実験^{じっけん}してみました。（結果^{けっか}は先生^{せんせい}個人の感想^{かんそう}です。）

1週間ごとに、①寝る直前^{ちよくぜん}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^{ため}してみたところ、睡眠^{すいみん}の質^{しつ}がちがいました。③が一番^{いちばん}深く眠^{ねむ}れ次の日^{あした}もスッキリ目^めが覚^さめました。①のときは夜中^{よなか}に目が覚^さめたり、朝^{あさ}も眠気^{ねむけ}が残^{のこ}っていたりと比べてみると全然^{ぜんぜん}違います。メディアの光^{ひかり}が眠^{ねむ}りづらくさせていたのかなあと思^{おも}いました。睡眠^{すいみん}不足^{ふそく}になると、イライラや集^{しゅう}中^{ちゅう}力^{りき}の低下^{ていか}がみられます。授業^{じゅぎょう}で居眠^{いねむ}りをすることもないう、夜^{よる}は十分な睡眠^{すいみん}の量^{りょう}と質^{しつ}がとれるメディア機器^{きき}の使い方^{つかいかた}をしていきたいですね。先生^{せんせい}も日頃^{ひごろ}の使い方^{つかいかた}を反省^{はんせい}する実験^{じっけん}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。

