

すくのび



令和5年12月21日
牧中学校 ほけんだより
No. 13

牧中学校学校保健委員会を実施しました

12月15日(金)に国立病院機構さいがた医療センターの看護師 Tさんをお招きし、全校生徒を対象に「メディアとの上手なつきあい方」を講演していただきました。

ゲーム・ネット依存の「心や身体への影響」や「予防方法」など、具体例を挙げながら、丁寧に教えていただきました。ゲームやネットが問題なのではなく、それ以外の生活がおろそかになるのが問題です。



【心や身体への影響】

- 体力低下(身体がかたい、筋肉の力が下がる、疲れやすい、少しの運動でバテる)
- 腰痛 ○頭痛 ○視力低下 ○食生活の乱れ
- 寝つけない(眠れないと…脳が育たない!)
- イライラしたり、すぐにカッとなったりする
- 優先順位が1位になり、他のことができない

【予防方法 ~子ども編~】

- 使う時間やルールを決める ○起きる時間、寝る時間を守る
- 布団にスマホやゲームを持ち込まない(そのためにも充電は机で!)
- 家族や友だちと遊ぶときはスマホやゲームをなるべくいじらない
- スマホ飯をやめる(今日のご飯美味しかったよ!など、作ってくれた人に伝える!)
- ゲームやネット以外に楽しめることを見つける(両手を使う作業がおすすめ!)



生徒の感想より

- ゲームが止められない理由の「辛い現実を忘れるため」という言葉に納得した。
- 自分の視野がゲームだけになり、自分が嫌いになることは嫌だなと思った。ゲームに時間とお金をとられるのは今後の自分が困るので、そんなことが起きないようにしたい。
- ゲームをつくる人はゲームをたくさんしてもらうために、画質をきれいにし、目を疲れにくくしたことを初めて知った。身体への影響も知って、気を付けようと思った。
- ネットと上手につきあって、家族や友達との時間を大切にしたいと改めて感じた。



話し合い活動を実施しました

12月19日(火)に学校保健委員会の講話を踏まえて、「メディアに関して改善したいこと」について話し合い活動を実施しました。事前アンケートの結果から同じような悩みをもった人たちが集まり、講話の内容をいかして、改善方法を考えていました。



★メディアの誘惑に負けないために… (Fight with my devil グループ)

- ・やることをリストアップする
- ・メディア以上に好きなものを見つける
- ・画面を推しにして本当にやるべきことの応援をしてもらう
- ・使用する日を決める

★よいよい睡眠にするためのメディアの使用は… (For a good sleep グループ)

- ・寝る30分前にはメディアを止める(目標は2時間前)
- ・寝る前は読書をする
- ・ベッドにタブレットなどを持ち込まない
- ・充電は机の上で



★よいよい生活習慣にするためのメディアの使用は… (Quality of life グループ)

- ・使用時間を決め、守ることを3日以上は続ける
- ・まずはやるべきことを紙に書く

★メディアをやめるために… (How to stop グループ)

- ・情報通信機器を親に預ける
- ・運動や勉強をする
- ・自分に圧をかける
- ・誰かと話す

★メディアの使用時間を減らすために… (Time is money グループ)

- ・メディア以外で自分を夢中にできることを探す
- ・まずは自分の弱点を受け入れる
- ・早く寝る(7時間睡眠)
- ・時は金より重い!!!



* 保護者の皆様へ *



○ゲーム・ネット依存の予防方法について

- ・子どものゲーム・ネット依存予防のためには、子どもだけではなく、保護者の方にも一緒に取り組んでいただくことが必要不可欠です。
- ・学校保健委員会では、【予防方法 ～保護者編～】もご紹介していただきました。内容は以下の通りです。ぜひこの機会に、ご家庭でもメディアの使い方について、話し合ってみてください。

【予防方法 ～保護者編～】

- ・使い始めが肝心! 使用ルール(時間、有害サイト、SNS・掲示板等のマナー)をもつこと
- ・使用ルールを決めたら、保護者も守る
- ・子どもの利用内容に保護者が関心を示す
- ・親の名義で購入し、子どもに貸し出す
- ・スマホやネットの使用・充電は共有スペースで
- ・寝床にスマホを持ち込まない
- ・フィルタリングサービスを利用する