

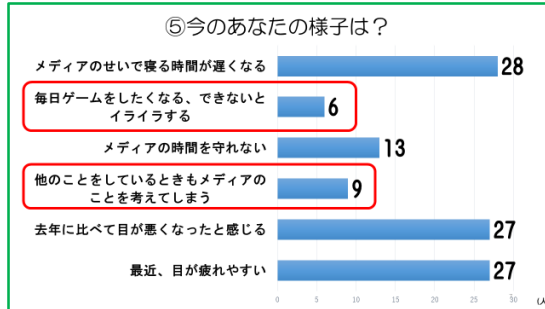
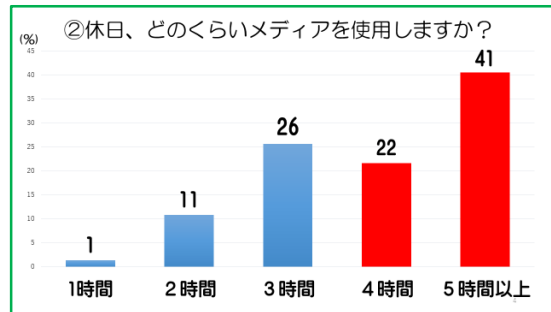
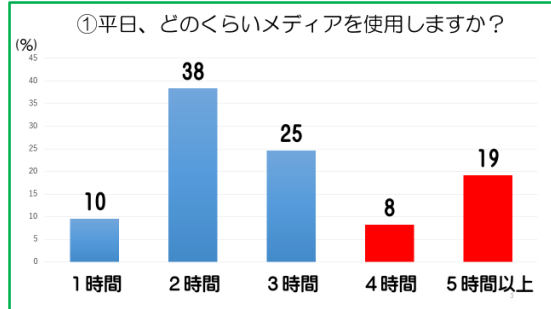
学校保健委員会だより

北中 保健室
令和3年7月15日

7月9日(金)に、「あなたは大丈夫?? メディアとのつきあい方を考えよう」をテーマに、学校保健委員会を実施しました。意見交換をしたり、目の体操を実践したりしながら、メディアとのつきあい方を考えました。

～生徒保健委員会の発表～

◆アンケート結果



【意見交換】

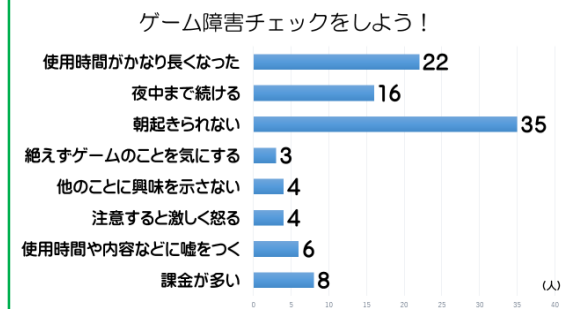
- スッキリ起きられないので、何かコツを教えて欲しい。
→湯船にしっかりつかると、寝る1時間前にはメディアをやめる
- Youtubeは、始めるとずっと見続けてしまう「魔物」のようなものなので、気をつけて使いたい。

平日では7時間や8時間、休日では12時間と回答している人もいました。睡眠不足にならないか心配になります。

◆メディアの使用による心と体への影響

☆メディアの使用による影響☆

- ①視力低下や目の疲れ、ドライアイ
- ②ストレートネック→肩や首のコリ、頭痛、吐き気、めまい、イライラ
- ③運動不足→生活習慣病
- ④睡眠不足→集中力の低下、イライラ、体の抵抗力の低下
- ⑤脳や学習への悪影響



ふり返りでチェックしました。全部に当てはまる人もいました。生活を見直すきっかけにしたいですね。

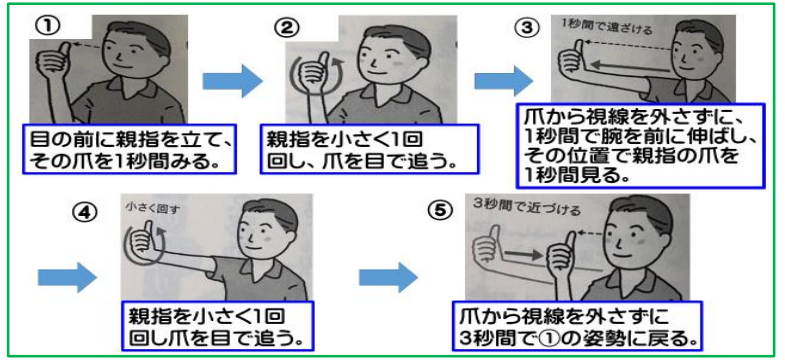
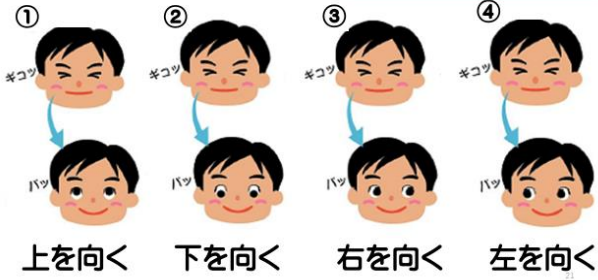
【意見交換】

- メディアによる影響がたくさん起こるので、使用時間に気をつけたい。
- ゲームをしていて首が痛いなと思うと、猫背になっていると気づいた。
- メディアとつきあうためには、強い心が必要だと思う。



目の体操をやろう！

グーパーまばたき



みんなで目の体操をしました

～生徒の感想～

- ・メディアを使いこなす人は、現実との区別がしっかりつき、機能のメリット・デメリットを理解していて、自分を抑制できる人だと思った。また、メディアに使われる人は現実との区別がついておらず、機能のメリットのみに目が向いていて、必要以上に課金等する人ではないかと思う。自分もかなりゲームをするので、メディアに使われる人にならないよう、しっかり自分を抑制できるようにしたい。
- ・メディアの使用時間が多いほど視力低下、学力低下へとつながってしまうことを、調査結果を見て改めて知ることができた。メディアは便利でたくさん使いたいと思うけど、よい使い方とルールなどを決めて、心や体にゆとりを持てるような使い方をしていきたい。
- ・ゲームやメディアを使うことで、心や体に影響があることを知った。私はスマホを寝る前まで使ってしまうので、使う時間に気をつけたい。メディアをいいことに使えるように、上手に使える人になりたいと思った。

～保護者の感想～

- ・しっかりと調べることができていたと思います。発表もよかったと思います。メディアとのつきあいは大人でも難しいと感じます。体の障害、心の障害となつては大変です。学力低下も心配なので、上手なつきあい方をきちんと考えていきたいですね。
- ・メディアの使用時間が多いことが心配になりました。身体への影響、学習への影響が心配です。子どもに声をかけ、話し合いたいと思います。



～校医の先生方より～

【学校医 小菅先生】



目の疲れには、厚労省のガイドラインで 1 時間のデジタル機器の操作を行った際には、15 分程度の休憩をとることを推奨するとあります。つい夢中になって続けてしまう事があると思いますが、長時間の連続使用は避けて休憩を入れてください。更に使用時間が長いほど、学力の低下が見られるのは当然の結果ですね。節度ある使用とともに、新しい情報収集や知識の取得、ストレス発散等にうまくメディアを活用して頂ければと考えます。

【学校歯科医 小澤先生】

ゲーム障害は、利用時間を自分でコントロールできなくなり、日常生活に支障がでる病気であると、2019 年に WHO が認定しています。中国・韓国では、ゲーム障害の子どもを入院治療する病院もあるようです。日本でもゲーム障害を診る精神科等の医療施設が増えているそうです。ゲーム障害は心の病気です。ゲーム障害にならないように、自分の生活を見直してみてください。

【学校薬剤師 奥貫先生】

私は、メディアを使いこなす人をたいへん尊敬します。ただ、メディアに使われる人にはならないよう注意が必要です。(常に考えて使う、細心の注意を払う、知識を応用工夫する)