



学校・家庭・地域をつなぐ

塩浜小 学校だより

令和2年12月11日

№24

学校保健委員会 「子どもの健康とメディア」

12月10日(木)、本校の校医山中賢治先生をお迎えし、6年生児童と15名ほどの保護者の皆様に参加していただき学校保健委員会が開催されました。

四日市市では、「早ね・早おき・朝ごはん」市民運動のもと、生活リズムの向上に関する取り組みを進めています。もちろん、各小中学校や保育園・幼稚園・こども園も同様です。最近、インターネットやスマートフォンの普及により、子どもたちが長時間メディアと付き合う傾向にあり、子どもたちの健康被害がいろいろなところで報告されています。

養護教諭の河野先生から、メディア機器を長時間使うことによる健康問題について、お話していただきました。

- ①目や体、心に様々な症状がおこる。
 - ・目…目の疲労、視力低下、ドライアイ
 - ・体…肩のこり、頭痛、悪い姿勢からの不調
 - ・心…イライラ感、不安感、気分の浮き沈み
- ②睡眠、運動等の生活時間が不足する
- ③ネット依存症になる恐れ
- ④ゲーム依存、行動や精神面のコントロールが難しくなる
- ⑤コミュニケーション能力の低下



また、ゲーム機やスマートフォンの画面から出ている「ブルーライト」によって

- ①目への影響（網膜へのダメージ、目の疲れ、目の痛み）
- ②睡眠への影響（体内リズムを狂わせる、睡眠障害）
- ③心への影響（精神状態が安定しにくくなるホルモンを分泌させる）



寝る1時間前には、ゲームやスマホ、パソコンなどの電子機器を使わないようにしたい。
親子でメディアの使い方を考えよう。
上手にメディアを使っていこう。

【山中 賢治 先生から保護者の皆さんへ】

よく、「過保護」はよくないと言われますが、よくないのは「過干渉」です。過保護は、「あなたの味方です。守ってあげるからね」ということです。過干渉のように、我が子の考えを無視して、親の考えを押し付けることはやめて欲しいです。これから、反抗期に入るお子さんもおられるかと思いますが、子どもは、親の価値観から抜け出して成長しようと必死に生きています。どうぞ、「あなたのことを心から大切に思っている、心配しているよ」というメッセージを送り続けてあげてください。

