

保護者の方へ

# ほけんだより



No. 13  
H29.7.11  
青郷小学校

## 「メディアと上手につき合おう！」

～学校保健委員会（すこやか会議）を開催しました～

7月7日（金）に本校体育館において、平成29年度学校保健委員会（すこやか会議）を開催しました。

「メディアと上手につき合おう」をテーマに、児童健康委員会が、アンケート結果やなぜメディアと上手につきあうことが必要なのかを発表したり、学校医の澤田先生のお話を聞いたりしました。その概要をお知らせしますので、それぞれのご家庭でも、お子さんとメディアとの付き合い方について話し合ったり、「我が家のルール」作りに取り組んだりしていただくとありがたいです。ご協力をよろしくお願いいたします。



### 参加者

全校児童、本校教員  
学校医 澤田裕介先生（和田診療所）  
育友会会長 倉橋拓也さん  
〃 副会長 一瀬喜雄さん  
〃 〃 内谷智子さん



### 健康委員会の発表より

#### （１）目力調べに挑戦

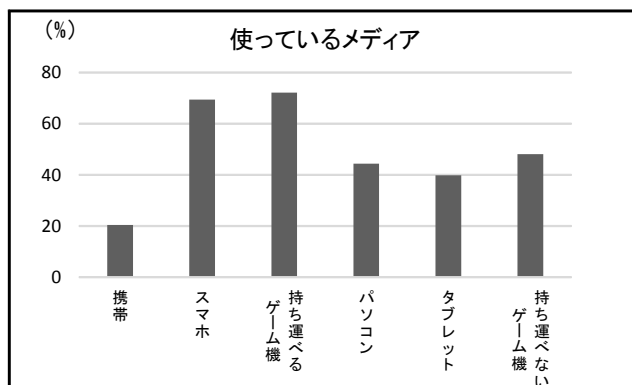
スクリーンに一瞬現れる文字、通りすぎる絵、移動する点などを目を懲らして見たり、見えたものに反応して口や手を動かしたりしました。これらはゲームをしているときと似た脳と体の動きです。短い時間であれば疲れもなく楽しめますが、これが長い時間続くとなるとどうかと想像してみてください。

#### （２）メディアに関するアンケート（3～6年生）の結果

##### ○使っているメディア

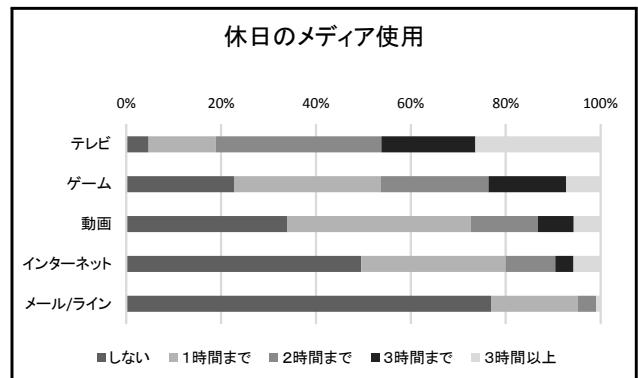
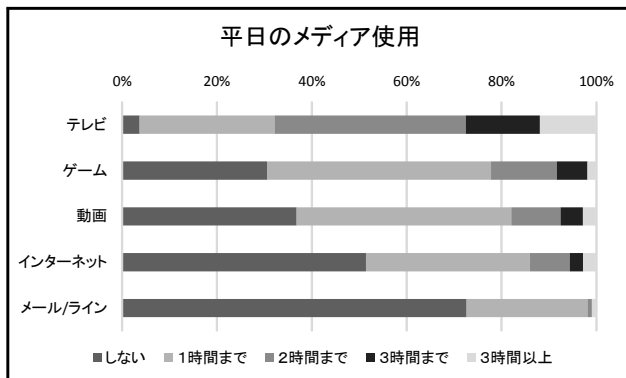
自分専用の物も家族と共用の物も含めて、日常的に使っている物は、①持ち運べるゲーム機（任天堂DSやPSPなど）、②スマホ、③持ち運べないゲーム機（Wiiやプレステーションなど）の順でした。

6年生では約8割の子供がスマホを使っていました。



## ○メディア使用時間

下のグラフのような結果でした。平日と休日を比較すると、ほとんどの項目で「3時間まで」や「3時間以上」の割合が大きく増えており、休日のメディア使用の様子が気になります。



### (3) なぜ、ノーメディアチャレンジが必要なのか ～保健師さんから学んだことを伝えよう～

#### ○健康づくりの土台は「早寝早起き朝ごはん」

▶ 人間は寝ている間に脳から成長ホルモンが出ます。成長ホルモンには、身長を伸ばす、体や脳の疲れをとる、脂肪分解などの働きがあります。成長ホルモンは、夜9時～11時頃に作られ、就寝から2時間経過した頃に大量に分泌されますが、さらに夜10時～2時が大量に分泌される時間帯なので、この時間帯に就寝から2時間経過していることが必要になります。つまりどんなに遅くとも12時までに就寝していないと成長ホルモンの恩恵は小さくなります。

#### 早ねがなぜ大事なの？

ねている間に脳から出る成長ホルモン

- ・身長を伸ばす
- ・からだのつかれをとる
- ・脳のつかれをとる
- ・しほりを分解する



#### 成長ホルモン

夜9時～11時に作られる

ねてから2時間後にたくさん出てくる

夜10時～2時がたくさん出てくる

- ▶ 早起きして朝の光を体に浴びると、脳からセロトニンという物質が出ます。このセロトニンは頭をすっきりさせ、心を落ち着かせ、前向きな気持ちにさせてくれます。
- ▶ 朝ごはんを食べることで、体温が上昇して体が目を覚まし、頭と体にエネルギーが注入されます。これにより、一日の体調が整っていきます。

#### ○高浜の子供はメディアを使いすぎ？使いすぎるとどうなるの？

- ▶ 調査の結果、高浜町の子供たちの起床と就寝時刻は、全国と比較して遅く、また、すっきり起きられない子供が多いことが分かっています。
- ▶ ゲームのやり過ぎが体に与える影響には、運動不足による体力や筋力の低下、姿勢の悪化、視力低下、睡眠不足による体調不良などがあります。
- ▶ 心に与える影響として、脳がマヒしてせっかくの勉強がムダになってしまう可能性があります。勉強時間が減るからではなく、脳の働きがやられてしまうそうです。
- ▶ 何より大事な健康のため、高浜町の子供たちすべてが『早寝早起き朝ごはん』ができるようになってほしい。そのために、メディアとの付き合い方を家族で考え、メディアの使いすぎによる悪い影響を減らすため、ノーメディアチャレンジが始まりました。

### (4) 「メディアと心の健康」(学校医 澤田先生のお話)

学校医 澤田裕介先生のお話では、最初に2人ペアまたは3人グループになって指キャッチゲームをしました。子供達は、笑ったり、喜んだり、悔しがったり、怒ったり、恥ずかしがったりもしながら、ゲームを楽しんでいました。これが、一人でするゲームとの大きな違いです。メディアを使ったゲームではこのような体験はなかなかできません。

コミュニケーションとは単に話すことだけではありません。(話す側の)話した内容、声や口調、身ぶり手ぶり、(聞く側の)相づちの内容、声や口調、聞くときの身ぶり手ぶりなどすべてが含まれます。これらは『刺激』として、脳の別々の場所へ入ります。そして、それらが脳の『前頭前野』という考えることを中心の部分へ集まって、コミュニケーションとして成立していきます。このやりとりを繰り返すことでコミュニケーション力が育まれ、心が育っていくのです。メディアは一方通行の情報です。双方向のコミュニケーションを体験し、その力をつけていくためには『人』との交流が必要なのです。



1日は誰にも24時間です。特に子供にとっては心と体を成長させるための大切な24時間ですが、この大切な時間を切り取ってメディアに使っていることを意識してほしいとおっしゃっていました。

### (5) 健康委員会からの提案

最後に、健康委員会から青郷小学校のみんなに取り組んでほしいことを提案しました。

①テレビやゲーム、スマホやタブレットなどの電子メディアは、全部合わせて1日2時間までにしよう。

②家族で相談して、もう一つのルールを決めよう。

(例)・食事中はテレビを消し、他のメディアも使わない。

・見るテレビ番組を決め、それ以外はテレビを消すか、テレビのない所へ移動する。

・ゲームは1回30分までにし、必ず休憩する。

・車の中など動く場所でメディアを使わない。

・宿題が終わるまでメディアを使わない。

・学校で決められた日だけでなく、家族で相談して我が家のノーメディアデーをつくる など

この提案を、今後のノーメディアチャレンジやふだんの生活にいかしてほしいと思います。



\*\*とてもよくがんばってくれた『みんなの健康委員会』のメンバーです\*\*

## 児童の感想より

げーむをへらしめます。(1ねん)

のうめでいあちゃれんじをがんばります。  
(1ねん)

ノーメディアをするわけは、目を休ませるだけ  
じゃなくて、体や心にもえいきょうがあるから  
だと分かりました。(3年男子)

ノーメディアをするとういことがあることが分か  
りました。今までずっとかんたんなレベルしかち  
ょうせんしたことがなかったけど、次はむずかし  
いレベルにもちょうせんしたいです。(4年女子)

ぼくは一度、ラインでけんかになったことがあり  
ます。相手は寝たいのにぼくがしつこくラインを  
送り続けたからです。友だち関係も悪くなり、寝  
る時間もおそくなったので、そのときノーメディ  
アデーが救いになりました。(5年男子)

ノーメディアの大切さを学んだので、期間中だけ  
なく、自分でノーメディアの日をつくらうと思いま  
した。(5年女子)

ゲームやタブレット、インターネットのしすぎで  
のうみそがマヒして、勉強したのがむだになっ  
てしまうことが分かった。もっと外で元気に遊ぼう  
と思った。(5年男子)

健康委員の人は、長い間、毎日朝練習をしてい  
たいへんそうだったけど、全員、紙も見ずに大き  
な声で発表していて、すごいと思いました。分か  
りやすかったし、とてもよかったです。ありがと  
うございました。(5年女子)

言う前はとてもきんちょうしたけど、言ったらと  
てもスッキリして思わずため息が出ました。教室  
に帰ったとき、みんなが拍手してくれたのがとて  
もうれしかったです。(5年みんなの健康委員)

ずっと前から朝練習をして、1回もまちがえずに  
言えてよかったです。覚える時は悔しそうにしたり  
泣いたりする人もいたけれど、今日は堂々と言  
えたのでよかったですと思いました。  
(5年みんなの健康委員)

かぞくでノーメディアデーをつくらうと思  
います。わたしはしょくじ中も見えていたの  
で、これからはしょくじ中は見ないように  
したいと思います。(2年女子)

メディアは目に悪いことはしていただけ  
ど、心にもわるいことをはじめてしりました。  
(2年女子)

夜おそくまでゲームをやったらだめなこ  
とが分かりました。しっかりねないと成長ホ  
ルモンが出ないのでしっかりねようと思  
いました。(3年男子)

健康委員のみんなの声の大きさ、分か  
りやすい説明、アイデアにあこがれます。  
来年、委員会に入ったら実行したいです。  
(4年女子)

これから実行したいことは、宿題中はテレ  
ビを消す、ご飯中はテレビを消す、とい  
うことです。そして、「メディアは1日2時  
間まで」を大事にしようと思います。  
(6年女子)

最後の練習で1回まちがえたので、本番も  
失敗しないかととてもきんちょうしまし  
た。「ゆっくり、落ち着いて」と言われたことを  
意識してやったら、しっかり言うことが  
できました。わたしとしては、すこやか会議、  
大成功でした。(5年みんなの健康委員)

1～6年が集まるととてもきんちょうしま  
した。みんなが真面目に聞いてくれて、低  
学年の子も静かに聞いてくれてよかったです。  
みんなに提案したことを1つでも守れ  
るようにしてほしいです。  
(6年みんなの健康委員)

