



えが お

内容

- ・小中合同学校保健委員会
- ・すこやか・学習週間の結果

R7.10.10（金）発行

小中合同学校保健委員会が開催されました

9月19日（金）に松浜中学校と合同で小中合同保健委員会を開催しました。

今回の小中合同保健委員会では、「メディアとの上手な関わり方を考えよう～ゲーム・ネット依存って？～」をテーマに国立病院機構さいがた医療センター高橋 慧 様先生からご講演をいただきました。ご多忙のところ、ご参加いただいた保護者の皆様、地域の皆様ありがとうございました。

【講師：国立病院機構さいがた医療センター 看護師 高橋 慧 様】講演内容の一部を紹介します。

インターネット・ゲームの依存の2つの段階？

- ① もともとゲームが好き、ネットやゲームに長時間はまっている
- ② なにか現実生活でつまずきがあった。

そのまま現実から脱却しても、もともと好きだったゲーム・ネットの世界で長時間を過ごすようになる。

ゲーム・ネット依存って？

- ・ネットやゲーム無しには生きていけない状態
- ・ネットやゲームが中心になって、他のことができなくなる状態

楽しくてゲームをしている？依存する気持ち

始めた時は楽しかったゲームも「つらい現実を忘れるため」「ダメな自分を見なくてすむように」など現実を忘れるための方法へと変わり、楽しくてゲームをしている状態ではなくなる。

ゲーム・ネット依存の影響って？

ゲームネット依存の大半は10代～20代

- ①社会性を学び、脳が「社会化」する大事な時期に人間関係から遠ざかる
 - ②リアルの人間関係が構築できない
- ・体…体力の低下、頭痛・腰痛、視力低下、食生活の乱れ、睡眠不足（脳が育たない、集中力低下）
 - ・人間関係…ネットが1番になる、お金がかかる、他のことに興味が薄れる
 - ・学校生活…成績低下、遅刻・欠席

家族で一緒に取り組もう！

- 使用ルールを決める。使い始めが肝心！ルールを決めたら親も一緒に守る
- 子どもが使っている・見ている内容に親が関心を示す
（どんな動画を見ているの？どんなところが好き・面白い？）
- ゲームやネットのほかに楽しめることを見つけられるようにする



9月「すこやか・学習週間」の取組結果

《9月の取組 家族で立てた目標の達成結果》

今年度より「寝る時間」「メディアルール」を家族で決めて取り組んでいました。家族で決めたルール、守れていたでしょうか？

【全校の平均の目標時間】
夜**8時29分**までにやめる

【全校の平均の目標時間】
1日**2.2** 時間以内

がくねん 学年	早ね	早起き	朝ご飯	メディア 寝る前	メディア 時間
1年	87.2%	96%	97.6%	85.6%	86.4%
2年	80.9%	94.8%	97.4%	88.7%	88.7%
3年	86.4%	95.0%	99.3%	87.9%	90.0%
4年	83.6%	98.2%	96.4%	87.3%	79.1%
5年	80.0%	93.6%	95.0%	81.4%	77.9%
6年	90.0%	92.0%	99.3%	85.3%	75.3%

すこやか・学習週間中は健康を意識した生活ができていた人も多いかと思います。早寝・メディアコントロールの項目はどの学年も難しかったようです。成長期の子どもたちにとって、十分な睡眠時間の確保は、心と体の成長を促進し、1日の疲れを取り、日中元気に活動するためにとっても重要です。

すこやか作戦会議の内容紹介！

9月すこやか・学習週間の前に目標を達成するためのコツを家族で考えていただきました。一部紹介します。

こんなコツがありました！

- ・ メディアを終える時間にタイマーをつける
- ・ 兄弟・家族で声をかけあう
- ・ ゲーム以外にオセロやカードゲームも楽しむ
- ・ 目標時間に寝るために10分前に布団に入る



これから寒くなり、おうちでの時間も増えるかと思います。おうちでの過ごし方について今一度見直し、規則正しい生活ができるよう、今後も子どもたちへの声かけをよろしくお願いします。