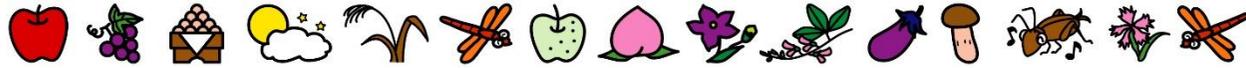


ほけんだより 9月

尾道市立西藤小学校
令和4年
9月7日
(No.6)



メディアについてのお勉強をしました (*^_^*)

テーマ：メディアと上手に付き合おう！

メディアは、今は私たちの生活とは切っても切り離せないほど身近な物になっています。そのメディアも、使いすぎるとからだやこころに影響します。ただし、自分でコントロールしながら使うことで、生活を豊かにしてくれます。メディアと付き合っていくうえで「いいこととわるいことをしっかりと理解し、自分自身がどのように行動していくか」を考えながら、自分なりのメディアとの「上手な付き合い方」を見つけていくと嬉しいと願っています。

授業を終えて…

- ・メディアコントロールをうまく使って1日を楽に過ごしたいです。(3年生)
 - ・ゲームなどはおうちで決めた時間を守る。(3年生)
 - ・寝る前の2時間はメディアを使わない。メディアコントロールをする。(4年生)
 - ・休日のゲームは2時間、平日は宿題が終わってから4時50分まで。(4年生)
- 等、具体的なメディアコントロールを書いてくれている西藤っ子もいて、小林先生はとっても嬉しかったです。これからの行動が、みなさんをすてきな大人に導いてくれますよ。みなさんが、いつまでも健康で過ごせるように願っています。



みなさんのこれからの おうえんして… 小林先生からのメッセージ

- ・メディアとつきあっていくうえで、いいこともよくないこともあることを、知っておいてください。
- ・(からだやこころへのえいきょうなど)
- ・メディアをつかうときは、ルールを決めてすごしましょう！
- ・メディアコントロールもわすれずに…



わたしたちの生活と隣合わせの病気について紹介します！

☆自粛続きでやりすぎていませんか？(*_*)

■ゲーム障害

ゲームに熱中し、利用時間などを自分でコントロールできなくなり、日常生活に支障が出る病気です。WHO(世界保健機関)では、新たな病気として2019年5月に国際疾病分類に加えられました。ゲーム障害の患者数ははっきりとわかっていませんが、厚生労働省の調査では「ネット依存」が疑われる人は、成人で約421万人、中高生で約93万人(2017年)いると推定されています。とくに皆さんの年代(未成年)では、前頭前野の働きが十分に発達していないため、ゲーム障害が起こりやすく、将来にわたって影響が続く可能性があると考えられています。そのため、小中学生では短期間で重症化しやすい傾向がみられます。

参考：やめられない怖い依存症！脳に異常が起きるゲーム障害の症状、治療法
https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_8

△ゲーム障害になってしまう前に…気付いて！！こんなことがあったら要注意△

- ・ゲームをする時間がかなり長くなった
- ・朝起きられない
- ・ほかのことに興味がわかない
- ・使用時間や内容などについて嘘をつく
- ・夜中までゲームを続ける
- ・絶えずゲームのことを気にしている
- ・ゲームのことを注意されると激しく怒る
- ・ゲームへの課金が多い

△なぜ気を付けて欲しいのか。小林先生からのメッセージ△

皆さんは、学校で必ず「発育測定」をしますね。何故だか考えたことはありますか？皆さんが、成長している途中だからです。身長が伸びているか、きちんと体重が増えているか知ることが、一番わかりやすい成長の見取りです。それは決してからだの大きさのことだけをいっているのではないのです。からだの中の骨・臓器・脳、そしてこころも、日常生活の中でたくさんの経験をしながら、外からは分からないけれど、成長しています。成長の途中のころ・からだは、外からの影響を受けやすいので、ゲーム障害のようなこころの依存症や視力低下などのからだの機能の低下を引き起こしやすいです。特に小学校のうちに身に付いた習慣は、成長の途中で変えることが難しく、みなさんのこれからの健康を大きく左右します。そして忘れないで欲しいのは、皆さんだけではなく、おうちの人や先生たちも、「皆さんが一生涯、こころとからだがかたがた健康で、生き生きと過ごして欲しい」という願いがあります。ゲームをしすぎているかな…と思った人は、自分なりのルールを決めて、おうちの人と話し合いながら向き合ってみましょう。

これからの行動が、あなたの健康を支えてくれますよ。
(ちなみに私もゲームが好きなので、気を付けています。)
もし相談があれば、いつでも保健室に来て下さいね。

