

# 学校保健委員会だより

## 学校保健委員会「メディアコントロールの大切さを知ろう！」開催

11月25日(水)、講師に富山大学大学院の山田正明先生をお招きし、「メディアコントロールの大切さ」について考えました。保健委員会の児童が提案発表を行い、それを受けて山田先生から、ネット依存の恐ろしさやネット依存を予防するための対策について、分かりやすくお話していただきました。子供たちは、ネット依存の危険が身近に潜んでいることに気づき、真剣にお話を聞いていました。



### ～プログラム～ (司会:児童保健委員会)

- |             |        |
|-------------|--------|
| 1 開会のあいさつ   | 保健主事   |
| 2 提案発表      | 保健委員会  |
| 3 お話「ネット依存」 | 山田正明先生 |
| 5 質問・感想タイム  |        |
| 6 閉会のあいさつ   | 校長     |

### 保健委員会の提案発表

最近、勉強も運動もいまいちなしのすけ。その原因は・・・

**ゲームやテレビ、ユーチューブの見過ぎだよ!**

おうちの人と約束を決め、時間を守るようにしました。すると・・・

**生活が変わって気持ちも明るくなったぞ!**

宇奈月小学校の子供たちは、テレビやゲームの時間が長い人が多いのです。

1日にテレビやゲームを3時間以上見たり、したりしている人は、**全校の29%**もいました。

### 山田先生のお話

#### 1 依存症とは【楽しくて、生活に問題が出ててもやめることができないこと】

**依存物でない**

- 野球 → 疲れる
- アイスクリーム → 飽きる
- 昔のゲーム → 飽きる
- 勉強 → 楽しくない、疲れる、飽きる

**依存物**  
(たくさんやるとやめられなくなるもの)

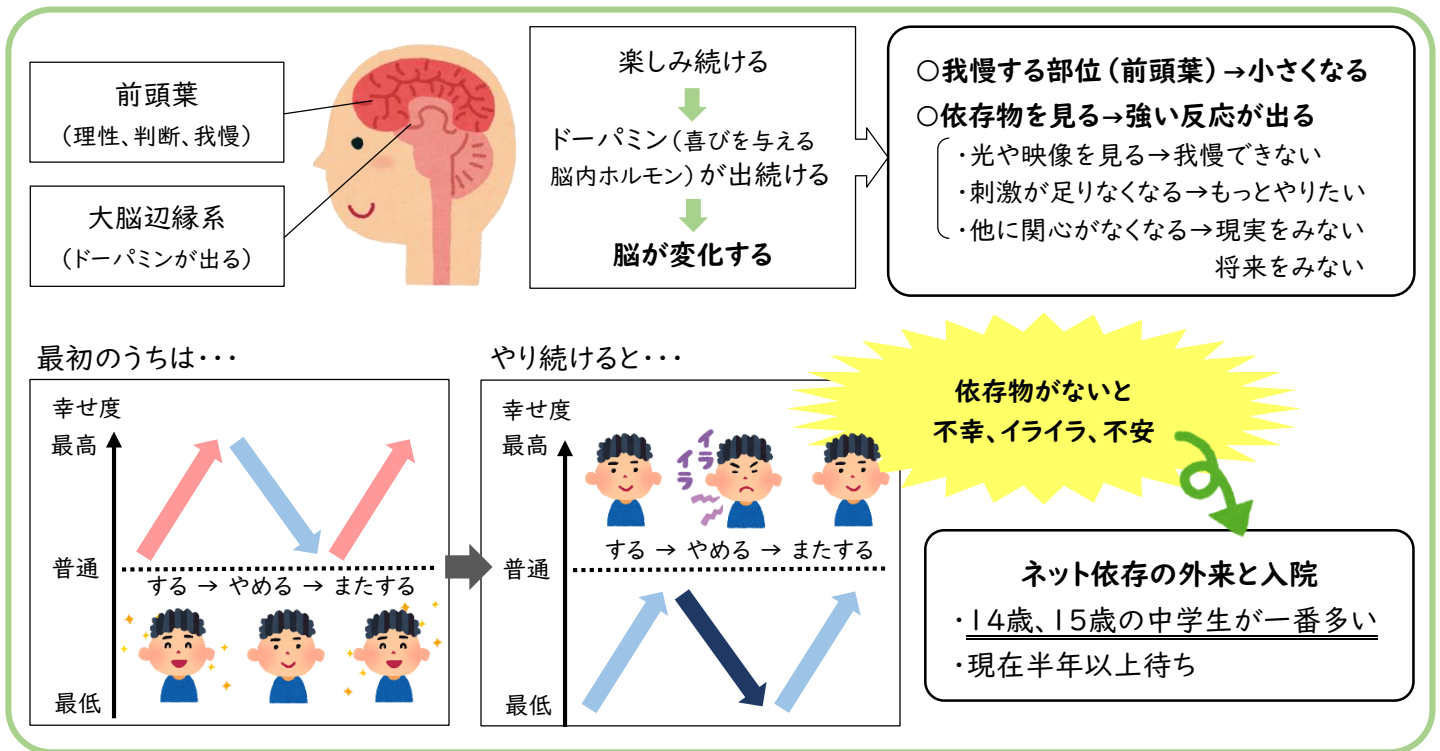
- ネットや現代のゲーム

**飽きさせない機能をもった!**

**依存物の特徴**

- ① 楽しい
- ② 疲れしない
- ③ 飽きない

## 2 依存症と脳



## 3 ネット依存の対策

**子供の長時間メディアの危険因子ランキング**

- 1位 母親のネット時間が2時間以上
- 2位 家庭内でのルールがない
- 3位 父親のネット時間が2時間以上
- 4位 男子である
- 5位 母親が常勤
- 6位 子供自身の朝食欠食、運動不足、遅い就寝

**対策**

- ① ネット依存による脳への害を知る
- ② (娯楽の)ネット利用は平日1~2時間
- ③ 親のネット時間を減らす

家族全員で時間制限をすることが大切!  
そのために、**家族の会話を増やしましょう!**

## 4 山田先生への質問

Q. 毎日何時に寝たらいいですか?  
A. 小学生だと9時が理想的です。

Q. メディアは週に何回なら大丈夫ですか?  
A. 週2日はノーメディアデーにしましょう。

Q. どうやったらゲームをやめられますか?  
A. ①危険性を知る(我慢しなければ脳が縮むこと)  
②オフラインです(オンラインはやめられなくなる危険性が高い)  
③時間制限をかける(タイマー機能を使う)

### 【児童・保護者の皆様の感想】

- ・ ネットを使うと、前頭葉などが機能しなくなったり、イライラしてしまったりすることがあることが分かりました。親の影響が大きいと聞いて、親にもこのお話や、山田先生からもらった新聞を見せようと思います。
- ・ 私は今まで「自分は大丈夫」と思っていたけど、「今は大丈夫かもしれないけれど、いつか自分もなるかもしれない」と思いました。なので、毎日気を付けたいと思いました。
- ・ ゲームもタブレットも大人が与える。これは親の問題である。ネットもゲームも課金などの危険がいっぱい。それだけ親がしっかりしていなければいけないと思った。(保護者の方より)