

ほけんだより 11月

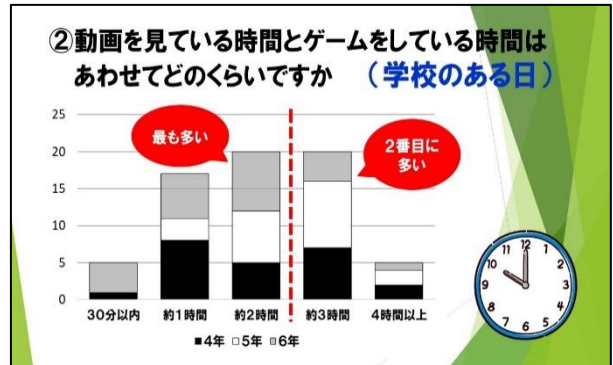
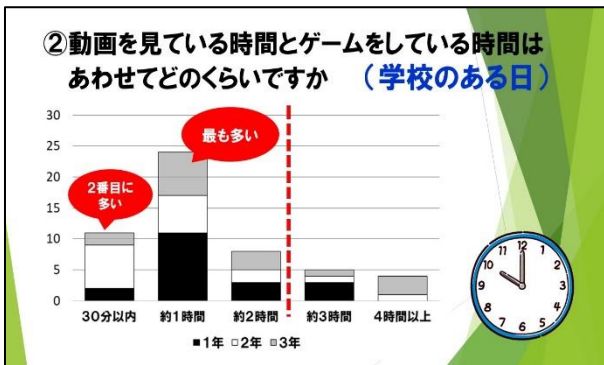
学校保健委員会特集号
令和3年11月11日
志賀町立富来小学校

今年度の学校保健委員会のテーマは「みんなで考えよう！メディアとの上手なつきあい方」でした。この学校保健委員会は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、昨年度は中止となり、今年度は人数を制限し、5・6年生と希望する保護者の皆さんを対象に行いました。今回はほけんだよりを通して、当日に参加できなかった皆さんにも学校保健委員会の様子をお伝えします。おうちの人と一緒に読んで、メディアとのつきあい方について振り返るきっかけにしましょう。



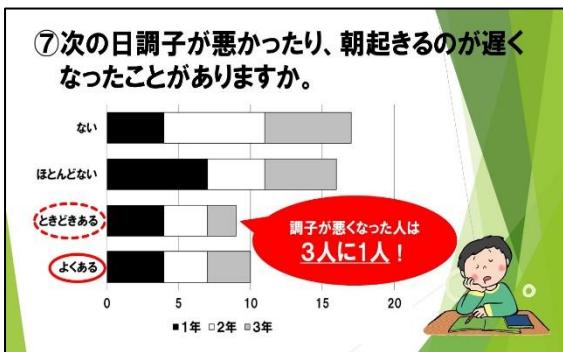
がっこうほけんいんかいとくしゅう
学校保健委員会特集

●とぎっこメディアアンケートの結果（保健室より）



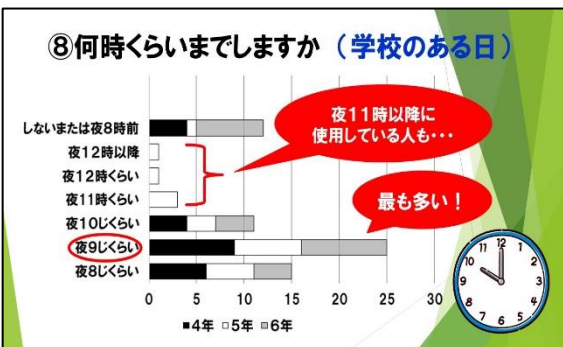
低学年では「約1時間」、高学年では「約2時間」と答えた人が最も多かったです。高学年では「約3時間」使用しているという人も2番目に多く、学校のある日でも4時間以上使っているという人も…。**小学生のメディア使用時間は「2時間以内」が望ましいといわれています。**学校のある日は、寝る時間や家庭学習の時間にも影響します。学校から家に帰ってきてからの時間の使い方を一度見直してみましょう。

じっさい 実際に・・・



メディアを長い時間使っていて、調子が悪かったり、朝起きるのが遅くなったと感じた児童は**全体の26%**で、**低学年では「約3人に1人」、高学年では「約5人に1人」**が次の日に調子が悪くなったことがあるということが分かりました。

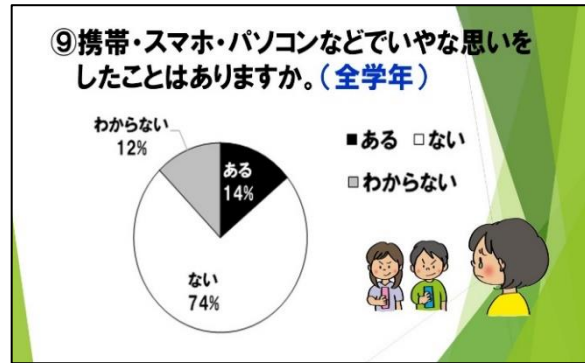
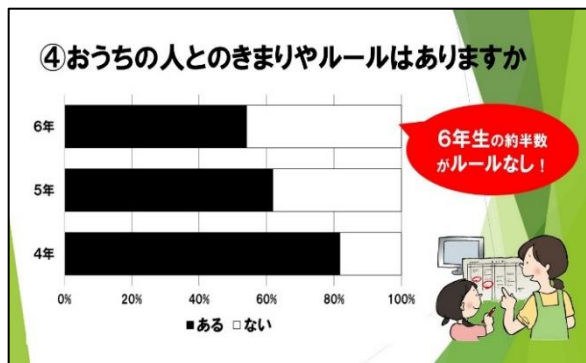
体調不良で保健室にきた人の話を聞くと、調子が変わる原因がメディアを夜遅くまで使用していて「寝不足」ということも多いです。



学校のある日に、ゲームをしたり、動画を見るときは、**低学年では「夜8時くらい」、高学年では「夜9時くらい」**まで使用している人が最も多いことも分かりました。**低学年でも12時以降まで使用しているという人も...**家族でメディアを使うときのルールをもう一度考えてみましょう。



うらにつづきます



家庭できまりやルールを決めているという人は、学年が上がるごとに減る傾向に…。6年生では、約半分の人がおうちの人のルールやきまりがありませんでした。

● 情報社会で安全・安心に生きぬく力を身につけるために

辻村先生には「愛媛県警の情報モラル映像教材(検索すると視聴できます)」の実際に起こった事件や事例をもとに、「ネット上での悪口被害」や「不正アクセス」について教えていただきました。



ネットを使うことが当たり前になっている一方で、「これくらいいいかな〜」と思っていたことが実は法律に違反してしまっていたり、ネットにあげた情報は世界に向けて発信されるため、警察に相談しても気づいたときにはもう手がつけられない状態に…なんてことも多いそうです。

ネットゲームの落とし穴

- ・ボイスチャットで「見バレ」する小学生(他人に個人情報流出)
- ・友だちとボイスチャットしながらチームプレイ「長時間プレイなどの依存問題」
- ・ゲームで悪口や暴言をはくようになり、いじめや人間関係トラブルに発展
- ・課金トラブルに発展

情報社会で安全に安心して生きぬく力を身につけよう

↓

家庭でルールを決めて知識やマナーを身につけよう!

学校で設定したタブレットのパスワードもしっかり管理しよう。(人には教えません!)



学年が上がるにつれて家庭でのルールがない人が増えています。しかし、学年が上がるにつれてネットの使用時間が増えたり、スマホをもつ人が増え、学校の友だち以外のつながりができたいなど、ネットトラブルの危険性は高まっています。これをきっかけにおうちでのルールづくりを見直してみませんか?

【学校保健委員会に参加しての感想】

- ゲームとかは、知らない人とはやらない(つながらない)方がいいと思いました。
- 知らないうちにネットトラブルになってしまわないように心がけたいし、家族とルールを決めたいと思いました。
- きまりをつくるだけでなく、守っていきたくてと思いました。



学校保健委員会特集はいかがでしたか?またご質問等があればいつでもご連絡ください。これからも子どもたちの心と体の健康のためにどんなことが出来るかを考え、学校・家庭が子どもたちと一緒に取り組んでいける活動をしていきたいと思っています。どうぞよろしく願いいたします。