

ほけんだより



令和5年2月1日

美九里東小保健室

1月26日木曜日、学校保健委員会が行われました。学校保健委員会とは学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方、PTAの代表の方々、教職員、児童が参加し、美九里東小のみなさんがより健康にすごすために、どのようにしていくことが大切か話し合う会議です。今回のテーマは『メディアとじょうずにつきあおう』でした。

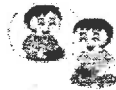
11月のほけんだよりでもお知らせしましたが、メディアを長時間使用している人が多くいました。そこで、11/21~27まで“やくそくまもろう週間”を実施し、メディアルールを見直したり、おうちの人と相談して、自分のメディアルールをきめました。週間中は、メディアの時間を守ろうと努力している人が多かったです。おうちの方も協力していただき、トランプや物作りなどをいっしょに楽しくすごせたようです。

みなさん今はどうですか？だらだらと長い時間メディアづけになっていませんか？4年生以上の人にネット依存・ゲームのスクリーニングテストを実施したところ、ネットで3人、ゲームで5人の人が疑いの点数以上になっていました。メディアは悪いことばかりではありませんが、校長先生が会議で「自分の健康は自分で守ることが大切です。自分で考えていけるようにしましょう。」と、お話ししてくれたように、メディアについても自分でしっかりやくそくを守って使うことが大切です。

保健委員会の人たちが発表した資料をのせますので、もう一度自分の生活を見直して、メディアとじょうずにつきあいましょう！！

メディアゲームをやめられないのはなぜ？

- ・ゲームで勝つと、自分がヒーローになった気持ちになれる。
- ・通知が来て開くと、コインやレアなアイテムなどがもらえる。
- ・クリアが楽しくて次もクリアしたくなる。
- ・やればやるだけどんどん強くなり、自分の好きなキャラクターになっていく。
- ・ネットとつながっている友だちと、同時にゲームができる。



ゲームの中でお金を使う

- ・安いと思って1つ買うと、どんどんほしくなる。
- ・ステージをすすめるために、つい買ってしまおう。
- ・前は300円でレアアイテムが手に入ったから、もう少しはらえばあたるかも…と思ってしまおう。
- ・10回はずれたんだから、次こそ当たるはず。
- ・全種類のアイテムがそろろうと、よりレアなアイテムがもらえる。
- ・お金を使っている感覚がわかりにくい。



ネットのトラブル

- ・だれかをいやな気持ちにさせることをかく。
- ・相手の時間をうばう。
- ・写真から背景、制服、運動着などから学校を特定されてしまったり、写っている瞳を拡大して、そこに見える風景から場所を特定されたり、ピースサインの指から指紋を取り出され悪用されることもある。
- ・友だちの写真など許可無くネット上にアップしてしまった。



ながらスマホをしない

- ・歩きながら
- ・テレビを見ながら
- ・寝ながら
- ・食べながら
- ・トイレに入りながら
- ・お風呂に入りながら
- ・勉強しながら
- ・自転車乗りながら
- ・歯みがきしながら
- ・走りながら
- ・人と話しながら

☆しなければならぬことに、集中できない。
☆目の前の人のことを考えられなくなる。
☆けがをしたり、けがをさせたりしてしまう。



ゲームのしすぎでこわれていく脳

ゲームをしたい強い気持ちがあっても、勉強や学校に行くことが優先だと、脳がコントロールしてくれます。しかし、ゲームをしすぎることによって脳のコントロール機能がこわれてきます。すると、ゲームの使い方を注意されるとキレたり、やめることができなくなってきます。



体にいろいろ影響がでます。

ドライアイ: まばたきの回数がへり、目がしょぼしょぼしたり、ゴロゴロしたり、まぶしく感じやすくなります。

目がわるくなる: 近いところを見る時のほうが、目に負担がかかります。

内斜視: どちらかの目の視線が内側に向いている状態。スマホを長時間使ったためと考えられるものが報告されています。

眠れない: 画面から出るブルーライトの光が目に入ると、眠くなりづらくなります。

ストレートネック: うつむいた姿勢でそうさしていると、ゆるやかに曲がっている首がまっすぐになってしまふ。肩や首のこり、頭痛、吐き気、めまい

依存症: やめたくてもやめられなくなる病気。



依存症チェック

- ・スマホやゲームが手元ないと落ち着かない。
- ・ゲームやネットのことで頭がいっぱい。
- ・ネットのない生活を考えると不安。
- ・寝ている時間をけずってでもする。
- ・授業中いねむり。成績が下がる。
- ・食事や宿題をしなくてもする。
- ・イライラしたり不安になったり、やる気が無いことが増える。



良い使われ方

- ・ゲームをリハビリに活用
- ・勉強に活用
- ・VR技術が医療の訓練やトレーニングに活用
- ・認知症対策(例: 毎日目標歩数等がスマホに送られる、脳トレ)



スマホ・ゲームの使い方

- ・どんな目的で、どれくらいの時間を考えて使いましょう。

例: ゲーム 30分~60分
LINE 5分~15分
動画 10分~30分

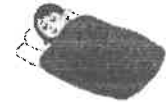


- ・フィルタリングサービスを利用しましょう。

上手に使って、スマホやゲームに大切なことをうばわれないようにしてください!

大切にしたい5つのこと

- ・ねむること
- ・食べること
- ・体を動かすこと
- ・学ぶこと
- ・自分を大切にすること



学校医 齋藤先生より

- ・セキュリティソフトを必ず使ってください。
- ・自分の使い方をチェックして、まずいと思ったらなおしましょう。やめなさいと言われてやめられない人は依存症になりやすい傾向があります。
- ・ゲームは、わからないようにサブミナル効果によって、長く使わせようとするものもあります。
- ・頭の近くにスマホを置いて寝ると、不眠症や、疲れがとれなかったり、途中で目がさめてしまったりするのでやめましょう。

学校歯科医 遠藤先生より

- ・ずっと下を向いていると、かみ合わせがずれてしまいます。
- ・コミュニケーション能力の発育が悪くなってしまいます。家族できめたルールを守りましょう。

学校薬剤師 飯塚先生より

- ・パソコンやメディアは全てが悪いのではなく、薬を数えたり、Zoomの会議など便利な部分もあります。決められた時間をすぎたらやめる。よくないサイトにいかない。子どもがいけないようにブロックをかけるといったことが大切です。