ほけんだより

令和７年９月 10 日
出雲崎小学校
保健室

第２回ハッピーライフウィーク 9/17（水）～24（水）

今年度２回目の「ハッピーライフウィーク」を行います。

１回目（６月）のハッピーライフウィークで、メディアについて心配する保護者の皆さんの声が多くありました。夏休み中、子供たちはルールを守れていたでしょうか？ 子供自身がけじめをつけ、時間になったら自分で止めることができることが大切です。節度を持った使用ができるよう、もう一度お子さんと話し合い、ご家庭のルールづくりを進めてみてはいかがでしょう。

メデイアの過剰使用が起こす影響

ネットやゲームの使用時間と頻度がエスカレートすると、やがてその行動をコントロールすることが出来なくなり、「からだ」「こころ」「生活」にさまざまな影響が出てしまいます。

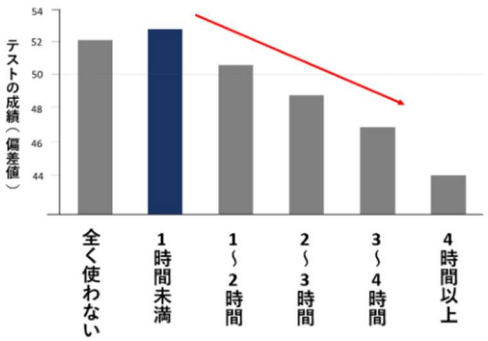
専門家から、次のような報告、注意点が出されています。

●脳の過労

長時間続けると、次から次へと入ってくる音、光、映像で脳が疲労し、情報整理が行われにくくなる。「息抜きスマホ/ゲーム」は脳のリフレッシュにはならない。

脳の前頭葉（思考、判断、意欲、感情などをつかさどる）の血流が悪くなり、脳の成長発達に深刻な影響を示唆するデータも報告されている。

スマホ等の使用時間と学力の関係



対象 ： 小学５年から中学３年生４万人
（東北大学加齢医学研究所）

●ネット・ゲーム依存

ネットやゲームにのめり込み、生活面で支障が出ても止められない、コントロール障害を起こしている状態。専門の医療機関での治療が必要で、回復するまでには多くの時間と労力が必要となる。

昼夜逆転し、「イライラする ／ 怒る事が増える」「何かに興味を抱いたり、感動することが減る」「ネットやゲーム以外のことにやる気が出ない」等の状態は注意が必要。

ご家庭でのメデイアルールづくりのヒント

●ルールをつくるとき

・使用時間、止める時刻、使い方を保護者と一緒に決める。「これならやれる」という目標を自分で決めることができるよう、子供にたくさん話をさせる。変えてみようとしているところをほめる。

・家族皆で守ることのできるルールとする。

・守れなかったときのルールを決めておく。

・メディアの優先順位を 2 番目以下にすることを目標として考える。
ネット・ゲーム以外で、子供と一緒に楽しめることを見つける。

<親子で話す「5 つの質問」>

☆よく使うメデイアは何？

★使っていて楽しいこと・困ったことは？

☆使いすぎたとき、どう感じる？

★どんな使い方がいいと思う？

☆家族でどんなルールがあるといい？

家族の目にとまる場所に貼って
みんなで守ろう！

●ルールをつくった後

・ルールを見える化し、守ることができたらほめる / タイミングよく具体的に行動（努力）をほめる。

・守れなかったときは、理由を聞く。
やみくもに責めたり、「ゲームを止めなさい」と言い続けると、やめたくない気持ちが強まったり、気持ちを正直に話せなくなったり、かくれて使用するなど状況が悪くなる。
のめり込む背景に何か要因がある場合がある。（何らかのストレスがあり、ネットやゲームの存在に助けられていることもある） 子供の行動を理解してみようと心がけ、よく話を聞いてみる。

・子供の成長に応じて時々ルールを見直す。