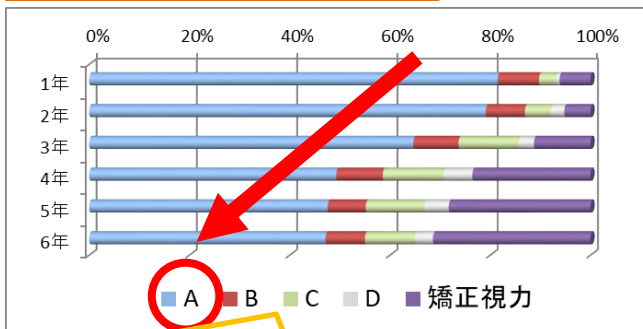




令和6年9月19日
府中町立府中中央小学校
保健室

7月に、4～6年生を対象とした、メディア機器に関するアンケート調査を行いました。この結果からも、子供たちにとって、メディア機器は生活の一部になってきていることが分かります。しかし、長時間の使用は、心身や生活に影響を及ぼすため、ルールを決めて使用することが大切です。そこで、昨年度に引き続き「メディア機器と上手に付き合おう」をテーマとし、全学年に保健指導を行いました。ぜひ、ご家庭でも話題にしてみてください。

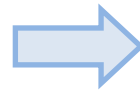
1～3年生 保健指導



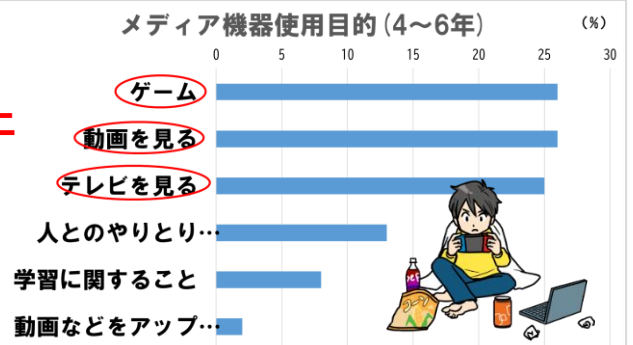
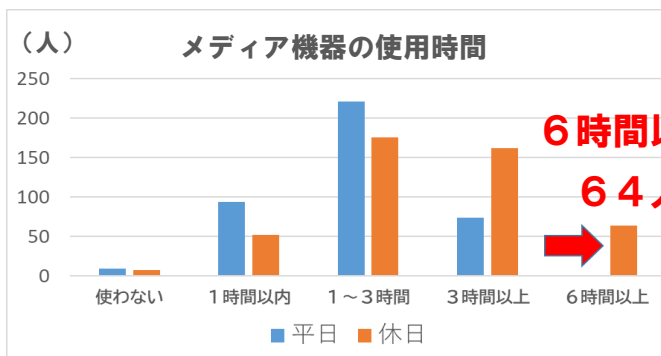
1年生は、紙芝居を通して、目の健康を守るためのルールを学びました。2年生は、昨年度の紙芝居の内容をふり返りながら目を守る3つのルールについて理解を深めました。3年生は、日本眼科医会の「デジタル画面」を見るとき5つのルールをクイズ形式で学びました。

これは、今年度の1学期に行った視力検査の結果です。視力がA(1.0以上)の子供たちの割合は、学年が上がるにつれて減少しているのが分かります。早いうちから視力低下を予防することが大切です。

そこで・・・



メディア機器に関するアンケート結果 (4～6年生の合計)



メディア機器を使用したときの体や気持ちの変化 (4～6年：複数回答可)



メディア機器の使用時間は、平日に比べ休日は、使用時間が倍以上増加しており、3時間以上が162人(35%)、6時間以上が64人(14%)いることが分かりました。メディア機器の使用は、主に、ゲーム・動画を見る・テレビを見ることを目的としており、それらの長時間使用の影響で、心身や生活に変化が見られたと感じている子供もいました。

これらの結果を受け・・・

「ネット依存」と「ゲーム障害」について保健指導を行いました。

ネット依存とは、ネットでいろいろな情報を得たり、誰かとつながったり、ゲームをすることで、脳が気持ちよくなってやめられなくなってしまう状態です。**ゲーム障害**とは、ネットゲームがやめられず、学校や仕事に行けないなど、日常生活や健康に支障が出ている状態であり、精神疾患として位置づけられている病気です。依存症に陥ってしまうと、治療は極めて難しいため、**予防こそが大事**だと言われています。

4～6年生 保健指導

脳から出る「ドーパミン」が大きく影響していることを説明中・・・



4～6年生は、メディア機器に関するアンケート結果を元に、自分の生活を振り返りながらネット依存やゲーム障害について学びました。長時間メディア機器に触れている実態があることを知り、自分事として学ぶ姿がみられました。

「ネット依存」と「ゲーム障害」の3つの予防方法

- 毎日長時間、習慣的にやらない
- 1日のゲーム時間、場所を決めて、それを守る
- ★ ● ゲーム以外で楽しいことを見つけて行動する



「スクリーンタイムを減らすためにできること」 年 組名前
ゲームをする 動画を見る テレビを見る 時間を

30分 時間で 外で遊ぶ

時間に変える。

ネット依存やゲーム障害の予防として、「スクリーンタイムを減らすためにできること」と題し、子供たちにメディア機器を使う時間の一部を別の時間に置き換える方法を考えさせました。子供たち自らが実行できる方法を考えたことで、予防しようという意思が見られました。

ゲーム障害チェック

- ゲームの使用を自分でコントロールできない
(回数、時間、期間、環境など)
- やらなければならないことよりも、ゲームを優先する
- 生活の中で支障があってもゲームをやり続ける
- ゲームによって、心身の健康、家庭、学校生活などに問題が起きている

4つのことが12か月以上続く場合には、ゲーム障害が疑われます(子供の場合には12か月未満の場合もあります)。

