

1/19 (水) 学校保健委員会より

「やる気 元気は よい生活リズムから～親子で考えよう！電子メディアとのつきあい方～」

講師：子どもとメディア@よしか副代表 山田弘幸先生

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、保護者の方の参加は取りやめになりましたが、Zoomで児童・職員を対象に、山田先生より講演をしていただきました。

- ①やる気（脳への影響）、②元気（体への影響）、③良い生活リズム（しっかり睡眠をとることの大切さ）
④ルール作り（ゲームやスマホ依存による影響、ルール作りのポイント）についてわかりやくお話をさせていただきました。

児童・職員からは、「電子メディアの使いすぎで、視力が下がるだけではなく、斜視や目の治療（注射や手術）が必要になることがあり驚いた」「睡眠や脳にも影響するのでメディアの時間を減らしていきたい」「ゲームなどを長時間するとやめられなくなるので、ルールを作って守っていききたい」「ルール作りのヒントが参考になった」「映像もありとてもわかりやすい内容だった」等の感想が出ていました。電子メディア使いすぎによる心身に与える影響を知り、電子メディアとの上手なつきあい方やより良い生活リズムを考える機会となりました。



〈児童の感想〉

(一部抜粋)

スマホ等の小さい画面を見ていると目が悪くなったり、ずっと見ているとスマホっ首になってしまったりすることがわかりました。私は、電子メディアは一日2時間までというルールがあります。守れないことが多いので、家族で話をしたり、使わない日を作ったりしたいです。そして、見る時は背筋を伸ばして、床に足をつけて正しい姿勢で見ないようにします。正しい生活リズムに、テレビとかスマホを入れるとそのよいリズムがくるってしまうので、私もやりすぎには注意したいです。良い睡眠を取るために部屋を暗くしたり、リラックスをしたり、スマホとかを寝る2時間前は使わないようにしたりしたいです。

一番印象に残ったのは、やりすぎると目の病気になってしまうということです。ゲームのやり過ぎ、テレビの見過ぎで「急性内斜視」や「外斜視」になることを知りとてもこわくなりました。今まで視力が下がるのは知っていたけど、手術が必要なほどの病気になると知り、とても驚きました。最初は、自分が楽しいな、おもしろいなどと思って見てただけで、どれだけ大変なことになるかということが改めてわかりました。そして、そのようなことを防ぐために作るルールもとても大切で、ルールを自分が守る!!ということにも心がけて生活していきたいです。