



☆10月の保健目標☆

目を大切にしよう

ようやく涼しい日が増えてきましたが、外遊びが少ないままになっていませんか？家で過ごすことが多いと、メディアと接する時間が長くなります。10という数字を横に倒すと、 で目のように見えるという理由から、10月10日は目を大切にする日（目の愛護デー）になっています。

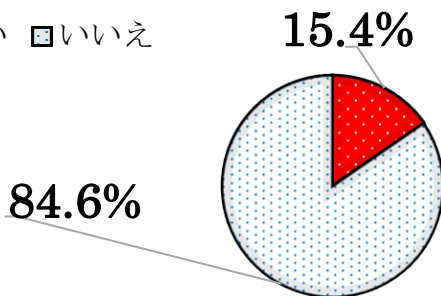
メディアを活用して学習する機会も多いですが、付き合い方を間違えると心身に危険が及ぶ場合があります。ぜひ、メディアが及ぼす影響を知り、活用のルールを家族全体で考えてみてください。



今時の子供の死生観は？

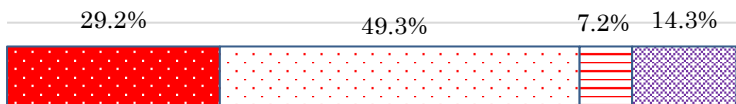
Q1.人は死んでも生き返る？

■ はい □ いいえ



Q2.なぜ人は生き返ると思ったのか？

■ テレビや映画等の創作物 □ 生き返る話を聞いたことがあるから (テレビ、本、人の話)
■ ゲームでリセットできるから ■ その他



これは長崎県で小・中学生に行われた有名なアンケートです。なんと 15%以上の子が、人が死んでも生き返ると考えています。 何故そう思うのかに対して、多くの子がメディアによる創作物などを参考にしていました。昔より『死』に触れることが少なくなったことも原因の一つですが、メディアの影響が大人の考える以上に大きいことがうかがえます。

<メディア依存を防ぐ ルール作りのポイント>

親が一方的に決めるのではなく、子供と一緒に具体的に決めることで効果が出ます。

(1)「機器は親が貸し与える」

スマホやタブレット、ゲーム機などの機器は親が貸し出すという形を明確にする。パスワードも親が管理する。

(2)「時間・場所を決める」

スマホのタイマーやロック機能を活用するのも一つの方法。ただし、子供自身が「なぜタイマーやロックが必要か」を理解しておくことが大切。家族の目の届くところでやるように場所も決める。

(3)「使ってはいけない状況を決めておく」

食事中、寝る1時間前、体調不良で欠席したり、早退したりした時などは絶対使わない、など。塾や習い事など、あえてゲームをできない環境を本人が納得する形で作るのもよい。

(4)「ルールは書き出し、

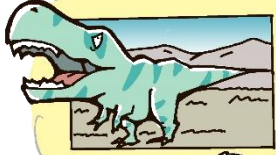
守れなかったときの約束を決めておく」

守れなかったらどうするか（1週間ゲームの時間短縮等）を決めておかないと、簡単に破れるルールとなって意味がなくなってしまう。一つひとつを確認しながら書き出し、家族全員で同じルールを守ることが望ましい。（厳しすぎるのもNG）

ゲームや SNS の時間が多すぎると・・・？

1

目が悪くなる。



長時間近くを見ること、立体映像などで目に負担がかかります。

授業中も、ゲームやそれらで起きたトラブルなどについて考えてしまい、集中できなくなります。



2

授業に集中できなくなる。

3

睡眠が不足する。



夜遅くまでメディアと接することによって、朝も起きにくくなり、昼夜逆転してしまいます。不登校の原因の一つです。

4

外で遊ぶのが面倒くさくなる。

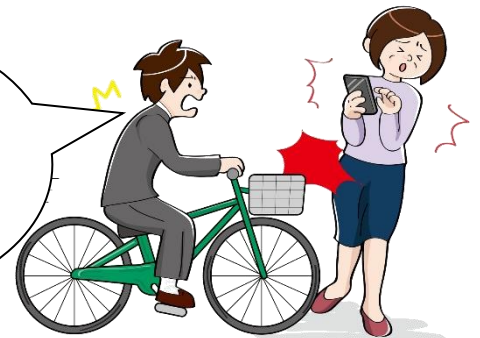


小学生は体をつくる大切な時期です。室内で過ごしてばかりだと将来のケガや大きな病気、生活習慣病にもつながる！？

5

時間があるとすぐに見てしまう。

他にやるべきことがある時にも、気になってつい手が伸びてしまいます。



6

落ち着かなくなる。

(イライラが増える)

ゲーム障害の人の51%が物にあたる・壊す、27%が家族に対する暴力を起しています。



7

大げさに話を盛ってしまう。



人の関心を引こうと、出来事を大げさに表現したり、嘘をついたりするくせがついてしまいます。そのことでトラブルに発展する場合も・・・。

近年、WHO（世界保健機関）は疾患名の一つに「ゲーム障害」を追加しました。とくに未成年者では、「理性」をつかさどっている前頭前野の働きが十分に発達していないため、ゲーム障害が起こりやすく、将来にわたって影響が続く可能性があると考えられています。一度なってしまうと治療には長い時間がかかりますので、予防を心がけましょう。