

学校保健委員会を開催しました

11月11日(水)、学校医の先生やPTA役員の方々をお招きして、学校保健委員会を開催しました。現在、子供たちにとってより身近な存在になっているメディア機器。今後、「GIGA スクール構想の実現」のもと、一人一台の学習専用端末が配備され、子供たちがメディア機器に触れる機会は、いっそう頻繁になることが予想されます。

そこで、今年度は、「メディアコントロールができる児童の育成のために、学校・家庭はどうしたらよいか」について、話し合う場を設けました。協議内容と指導講話の一部を、紹介します。



～学校医 蓑先生からのお話～

メディアコントロールに取り組む = ^{すいみん}よい睡眠に！

子供たちの成長・発達において大切なことは、「よい睡眠をとること」である。

よい睡眠をとるには

- ① 寝る時間を親子でしっかり決め、実行する。
- ② 寝る1時間前には、メディア使用をやめる。
→ゲームやテレビ画面の強い光は、頭の中への刺激となるため、使用後、脳が活性化し、すぐに寝ることができない。
- ③ メディア使用時間を2時間以内にする。…使いすぎは、夜更かしの原因にもなる！
→低・中学年は、多少強引にでも、親がメディア機器の使用を止めることが必要。
高学年は、親と相談して約束ごとを決め、使わせるといい。



メディアコントロールのポイントは、「分かりやすく、目に見える方法」で！

- ① 棒グラフ等に、メディア機器の使用時間を自分で書かせる。
→使いすぎかどうか、約束事を守れているかどうか、すぐに見て分かるので、本人が自分のことだと考えやすい。
- ② メディア機器の置き場所を決め、時間がきたら、自分で片付けさせる。
→使う際は、所定の場所から持って行き、終われば所定の場所に返す、という一連の流れを身に付けさせることで、終わったことを理解しやすくなる。



～PTA役員・教職員との協議内容から～

<現状>

ここ最近、塾やスポーツ等の
習い事でもタブレットで動画を見
なければいけないことが増え、
なかなかコントロール
しにくい環境である。



**「使用時間」も大切だが、「使うた
めの理由・内容」も大切。**

メディア機器は、上手に使える便利なものでも
ある。「メディア機器＝悪」とするのではなく、
活用するタイミングや理由を親子で話し合い、決
めることがいいのではないのでしょうか。

**親子で十分に話し合い、両者が納得でき
る約束ごとを決めると◎。**

子供が納得しないまま、一方的に使い方を決められて
しまうと、本人は親に隠れながらメディア機器を使うよ
うになる場合もあります。メディア機器の使用について
は、親子でしっかり話し合い、両者が納得できた状態で
約束ごとを決め、家族全体で取り組むことが、メディア
コントロールの成功の秘訣です。

<現状>

今の子供たちは、親よりもメデ
ィア機器に詳しく、親が知らない
機能を使用している場合がある。
チャット・ビデオ通話しながら宿
題をしていることもあり、驚かさ
れる。



スマホのルール 18の約束



あるアメリカ人のお母さんが、13歳の息子にスマホをプレゼント。
一緒に「スマホ18の約束」というオリジナルの契約書を渡したそう
です。その内容は…

- | | | |
|---|---|--|
| 1 このスマホは私が買い、
あなたに貸しているもの | 7 スマホを使ってウソをつ
いたり人を馬鹿にしたり
しない | 13 写真やビデオを
膨大に撮らないこと |
| 2 パスワードは
必ず報告すること | 8 人に面と向かって言えな
いことはスマホでも言わ
ない | 14 ときどき家に
スマホを置いて出かけて |
| 3 これは電話。
出るときは「こんにちは」
と言うこと | 9 友だちの親の前で言えな
いことはスマホでも言わ
ない | 15 みんなが聞いている音楽
とは違うものをダウンロ
ードしてみる |
| 4 学校がある日は
午後7時半に、週末は
午後9時に私に返して | 10 ポルノ禁止。私とシェア
できるような情報を検索
してください | 16 ときどき知能ゲームで
遊んでみて |
| 5 スマホは学校には行けま
せん。メールをする子と
は、直接話さない | 11 公共の場では、
サイレントモードに
すること | 17 上を向いて歩いて。
まわりの世界をよく見て |
| 6 修理費は自己負担。万が
一のため、お金は準備し
ておきなさい | 12 他人に大事なところの写
真を送ったり、もらっ
たりしてはいけません | 18 あなたが失敗したらスマ
ホは没収。失敗について
話し合います |

「このルールはいいな」「これはできていないからがんばろう」と思うものは
ありませんか？ スマホのルールの参考にしてみましょう。



「メディアにコントロールされる」のではなく、メデ
ィアをコントロールする力を身に付けてほしいと
思います。お子さんの生活習慣等で気になる点がありま
したら、担任や養護教諭までご相談ください。

