

高鍋すこやか通信

高鍋町学校保健会
令和4年12月22日発行



11月22日(火)に、令和4年度高鍋町小・中学校合同学校保健委員会が開催され、「デジタル社会とあなたの毎日～体と心は大丈夫?」と題して、古野 陽一 氏(NPO 法人 子どもとメディア 常務理事)にご講演いただきました。オンラインにて、各学校でご参加いただいた皆様、ありがとうございます。講演の内容についてまとめましたので、ご覧ください。

★ 子どもにとってネット・ゲームの世界は…子ども達が求めていることを楽しく限りなく提供してくれる場

➡ だから新たな居場所となっている。

★ 学校・家庭・地域が「子どもが求める場」を提供できなければ、子どもたちはますますネット・ゲームの世界に浸る。

★ ネットトラブル(人間関係・健康等)は、レベルにあっていない使い方をしているからだ。

➡ レベルにあった利用を!

1 「わからない」を武器にする! ♡子どもと、スマホ・ネットについて雑談できる関係を♡

☆ わからないことは子どもにどんどん聞いて教えてもらう

- 最新のネットニュースやネット事情が分かる。
- どこまでわかっているか分かる。
- 家庭での生活実態が分かる。
- 求めている事が分かる。



☆ わからないことを子どもから教えてもらっていると・・・

- 子どものコミュニケーション力が向上する。
- 子ども自身でリスクに気づく。
- この大人はスマホやゲームの話をして大丈夫な人
- 大人と話すのは結構楽しい。



☆ メディアの話が一番楽しい話題(*^_^*)

◎ 「雑談」(日頃からの話しやすい関係)が「相談」(気軽に話せる相談体制)につながります。

深刻なトラブルを防ぐには…気軽に話せる人、厳しく律する大人の役割分担が必要です。

2 デジタル社会 どんな社会? ⇒ 企業との契約が前提にあって成立している社会

- ・ YouTube、LINE、Instagram、フォートナイト等のゲームの契約内容は「利用規約」に書かれており、同意しなければ利用できない。
- ・ 未成年は、法的・社会的・経済的な問題が起きたとき、一人では責任が取れない。家では保護者が管理責任者となり、子ども(利用者)の代わりに利用規約を読んで理解し、契約上の問題がないか確認し、適切な使い方を教え、ネットトラブルから子どもを守る責任がある。(TikTok サービス規約を読んでください!)

◎ 子どもが負えない責任を負わせることは人権侵害です。

3 デジタル社会が子どもの心身に与える影響

① 睡眠への影響 ~ 小・中学生の睡眠不足・・・原因は夜遅くまでのテレビ・ゲーム・スマホ・ネット

★ 電子メディアと睡眠

- 寝る時間が遅くなる。
- 光を直接見るので、なかなか眠くならない。
- 2時間前にやめないと、脳が深く眠れない。

※ 寝る直前のスマホ⇒疲れが取れない



★ 睡眠不足でこんなことが起きる

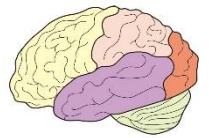
- 寝る前の光刺激が続くと深く眠れなくなる。
⇒睡眠障害、昼間に強い眠気
- 自律神経失調の引き金
⇒起き上がれない、体調不良
- 成長ホルモンの分泌異常
⇒将来の肥満、生活習慣病など



② 過剰な情報が「考えられない脳」を作る

★ スマホ・インターネットの頻繁な利用が脳の発達に悪影響を与えている

⇒スマホ・ゲームで、考えることが苦手な脳になっていく。スマホの「ながら勉強」は最悪



★ スマホ使用時間・学習時間と成績の関係

・「勉強は30分未満だが、スマホ使用1時間未満」の方が、「勉強は2時間以上でスマホ使用4時間以上」より成績が良い。

★ 深い思考の脳の発達には、情報を遮断して「ぼお〜っ」とする時間が必要です。

③ 目へのダメージ ~ 近業、スマホ・ゲーム機の長時間使用、小さな画面の凝視による影響

・立体視力低下⇒距離感が分からない。(バスケットシュートが入らなくなる。)

・動態視力低下⇒眼球を動かさなくなるため。(速い球の動きを追えなくなる。)

・急性内斜視⇒寄り目になったまま戻らなくなる。

・強度近視⇒眼球が伸びて戻らなくなる。

・網膜にダメージ(スマホ・携帯ゲーム機の光はテレビに比べて200倍強い光)

※1日30分以上の使用で影響が出始める⇒毎日4時間以上使う高校生の7割に異常が!



④ スマホ・ネット・ゲーム依存症 ~ ネットゲーム依存は精神に大きく影響。予防策が重要!

薬物依存と同等の影響力、依存性と考えられている。ポケットに麻薬と同等の物があるということ。用途を限定・時間制限しておかなければ、スマホという麻薬はあなたを蝕みます。

デジタル機器は、どんなに正しく使っても心身に弊害が起こります。弊害が少ないのは、1日1時間未満の利用



4 やってみよう! 「メディアリセットチャレンジ」

メディアリセットチャレンジ

○夕ごはんを食べる時から

テレビ・ゲーム・スマホOFF!

※緊急連絡のみ利用OK

○家族にも協力をお願いします。

○寝る前は読書や家族とのおしゃべりで、ゆったりした時間を過ごす。

○食事中や朝の家族の様子を観察する。

○睡眠の質、体調、時間の余裕をチェックする。



テレビの約束

★スマホ時代だから必要

○家族で話し合っって見る番組を決める。

○見終わったら消す。

○食事中は消す。

○夜、早くやめる

○朝、つけない。

○1日の総時間を決める。



1週間続けるだけで、睡眠は劇的に改善する。「自分で起きる」ができるようになります。

テレビ・ゲーム・スマホ・ネット機器、1週間だけ夕食時から使わない生活、やってみませんか?

【参加された方の感想です 抜粋】

家でのスマホやテレビとの関わり方を見直そうと思いました。脳や目への影響を知り、正直驚きました。また、利用規約を正しく理解し読んでおくことも大切だと感じました。睡眠の質も変わるきっかけになれば、メディアリセットにも挑戦してみようと思います。

TikTokの利用規約に驚きました。利用規約を読む、読ませる癖をつけたいと感じました。

注意ばかりしているので、(わからないことを武器にして)雑談ができるよう気軽に話せるように気をつけていきたいです。