

ほけんだより

～学校保健委員会特別号～

高岡市立戸出東部小学校
平成29年11月28日

テーマ
メディアと上手に付き合おう！

11月17日（金）に、学校保健委員会を開催しました。近年の東部っ子の健康課題として、就寝時刻が遅いことが挙げられています。事前アンケートの結果、その原因の大半が、ゲーム機やスマートフォン等のメディア機器の使いすぎであることが分かりました。

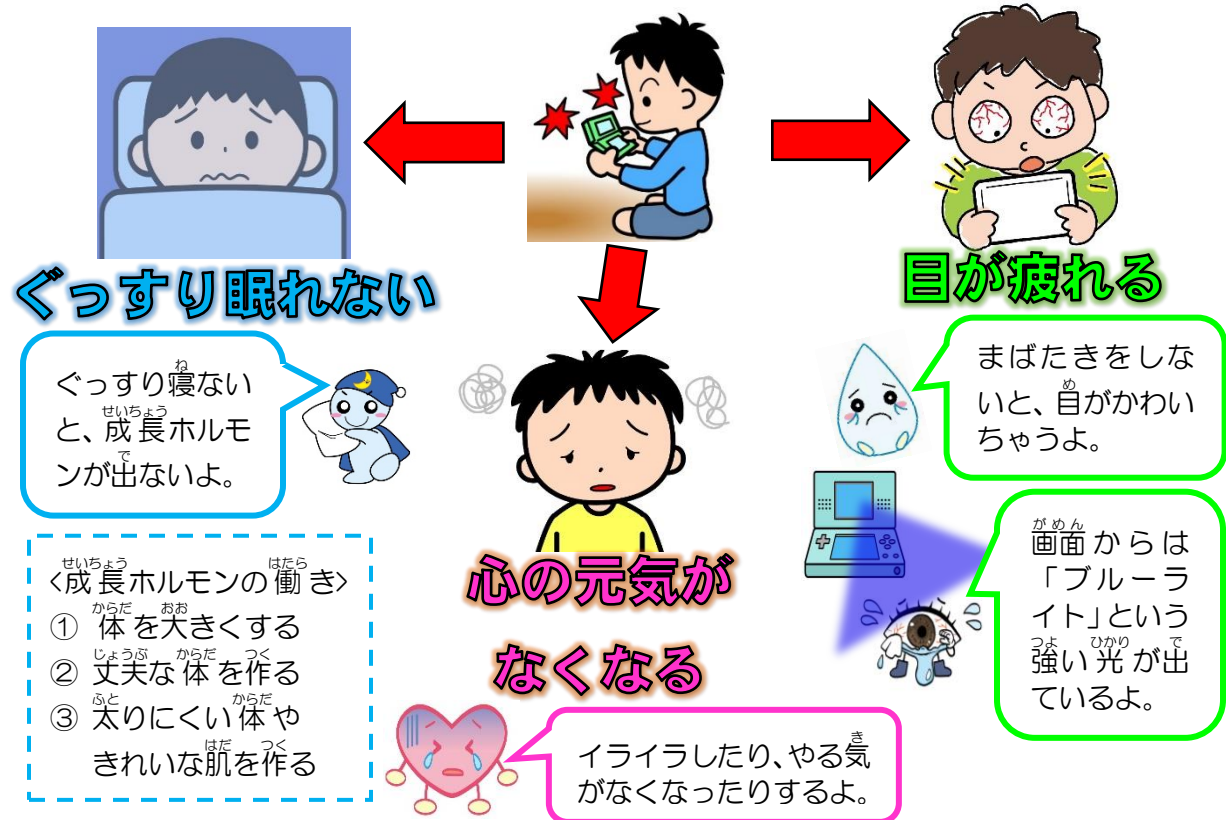
そこで、保健委員が、メディア機器の使いすぎが健康に与える影響を劇で発表しました。



【メディアの使い方をパトロールするメディアポリス】 【テレビやスマホを使いすぎで眠れないハロ太】

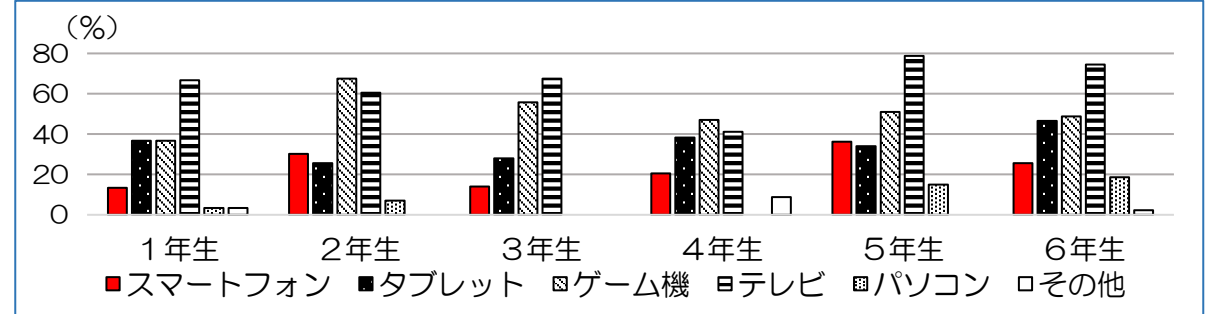


メディア機器の使いすぎは・・・



＜東部っ子の様子＞

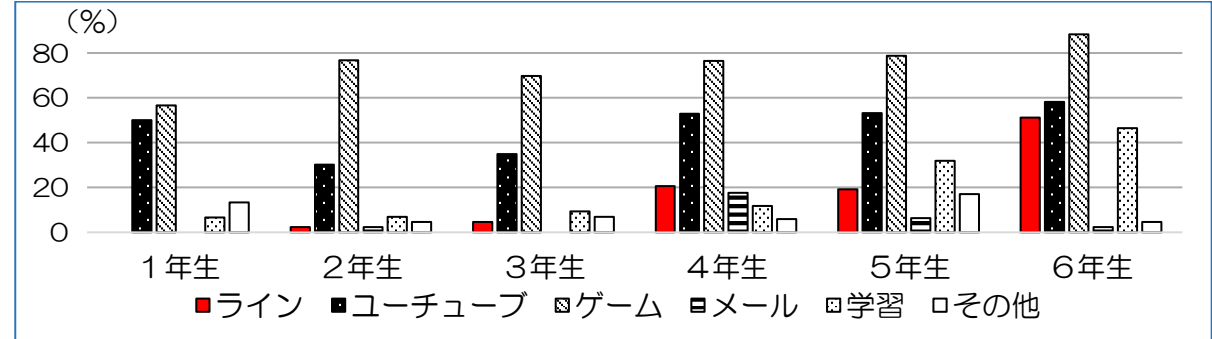
① どんなメディア機器をよく使っているか



家の人から借りて使っている人が多いので、低学年でもスマートフォンやタブレットを使っている人が多いです。



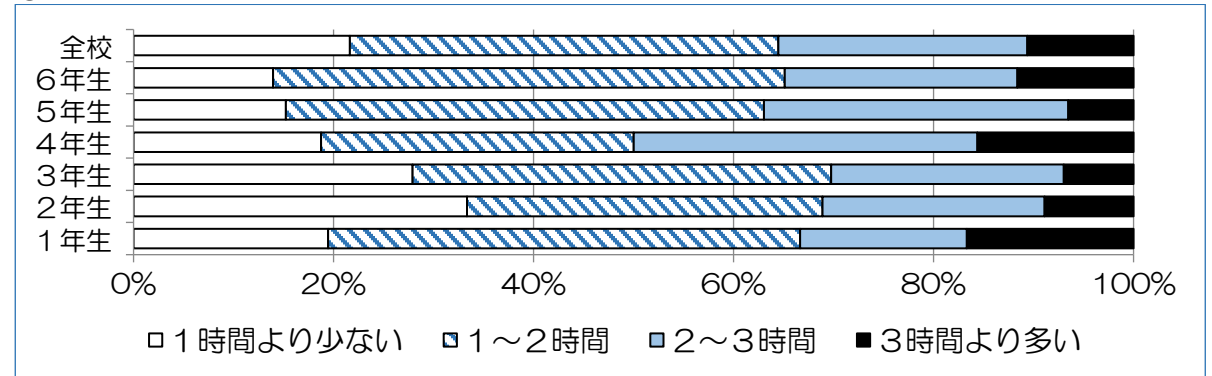
② 何をするためにメディア機器を使っているか



ラインは、高学年で使っている人が多いですが、ユーチューブは、全ての学年で使っている人が多いです。



③ 平日にどれくらいの時間メディア機器を使っているか



休みの日は、もっと使う時間が長いかもしれません。また、寝る前にメディア機器を使っている人が68人もいます。これではぐっすり眠れません。



メディアと上手に付き合うために・・・

東部っ子とうぶこのみなさんが教えてくれた、
おすすめの方法おすすめの方法を紹介します！



第1位・・・使う時間や曜日を決めておく

第2位・・・家の人に管理してもらう（使わないときは預かってもらう）

第3位・・・メディア機器を使う代わりに、読書や運動をする

☆他にも、こんなにすてきなアイデアが☆

- ・健康への影響を意識して使う。
- ・料理や掃除の手伝いをする。
- ・家族みんなでルールを決めて、一緒に取り組む。
- ・家族とトランプ等で遊んだり、会話をしたりする。



◇学校医 石田先生のお話より◇

① 夜のスマホ → ぐっすり睡眠✕

夜に明るい光を見ると、脳が夜と昼の区別が付かなくなり、眠れなくなってしまいます。

② しっかり朝ごはん → ぐっすり睡眠○

朝ごはんに含まれている「トリプトファン」という栄養素が、太陽の光を浴びると「セロトニン」という心を安定させるホルモンに変わります。夜になると、「セロトニン」が、眠りのホルモン「メラトニン」に変わり、ぐっすり眠ることができます。

③ ぐっすり睡眠✕ → 肥満（太ること）

肥満には、運動不足等いろいろな原因がありますが、中でも睡眠不足が大きく関係しています。睡眠不足だと、副腎や胃から食欲をアップさせるホルモンが多く出てしまいます。

④ ぐっすり睡眠○ → 記憶の整理整とん

眠っている間に、脳で記憶の整理整とんをしてくれています。勉強だけではなく、野球やサッカーで練習した体の動かし方の記憶、ピアノ等で練習した指の動かし方の記憶も、しっかり見えられるのは眠っている間です。

「スマホの時間、わたしは何を失うか」

（公益社団法人 日本医師会・日本小児科医会より）



☆子供たちの感想より☆

使う時間に気を付けることは、やろうと思ってもできません。だから、8時半にテレビを消す約束をしました。（1年）

夜のテレビをやめようと思いましたが、wakeは、ぐっすり眠ってかしくなりたいたからです。（2年）

睡眠時間が短かったら太ると分かったので、気を付けようと思いましたが。（3年）

寝る前にいつもテレビを見てしまうので、直そうと思いましたが。朝ごはんが睡眠に関係あるとは思っていませんでした。（3年）

私は寝る前にユーチューブを見ていました。いつもの慣れで見えてしまうかもしれないけれど、自分に厳しくして、朝すっきり起きられる毎日にしたいです。（4年）

今度からは、メディア機器を使っていた時間を外で遊んだり、本を読んだり、家族団らんかぞくだんの時間にしたりしたいと思います。（4年）

寝る前にゲームやユーチューブをしないようにしたいと思いましたが。しっかりと睡眠時間をとって、強い体を作りたいです。また、ゲーム機からは、ブルーライトという光が出ているので、目の筋肉が疲れないように離れて見たいです。（6年）

夜にメディア機器を使うのをやめて、朝は早く起きて、太陽の光を浴びようと思いましたが。ブルーライトをあまり見ないようにして、目を乾燥させないようにしたいです。（5年）

石田先生の話から、寝ている間に、記憶の整理せいりをしていると初めて知りました。（6年）

★保護者の皆様の感想より★

小学生でもラインを使用している事実を知り、驚きました。子供が「時間を決めてメディアを使う」「寝る前は使用しない」等のルールを守り、いろいろな力を育めるよう、家族全員で取り組むべき課題だと感じました。（1年保護者）

毎朝起きられず、ぎりぎりまで寝ていることが、寝る前のメディアの使い方にあることを改めて考える機会となりました。子供とテレビやゲームの使い方を話し合うことができ、よかったです。（1年保護者）

天候が悪くなってくると、室内で過ごすことが増え、それと共にゲームやテレビを見ることが増えました。ゲームをするのではなく、家族で話をする時間にしていきたいと思いましたが。（5年保護者）

睡眠が体にとっても大切だということが分かりました。そのためにも、朝ごはんをしっかりと食べ、テレビやゲームを早めに切り上げて早く寝られるよう、家で子供たちと話したいと思います。（6年保護者）

お忙しい中、多数ご参加くださり、ありがとうございました。
今後も子供たちの健やかな成長を家庭・学校・地域で見守っていきましょう。