

えがお

第14号
令和2年8月26日
朝日小学校保健室発行
保護者用



今回のキャラクター
ユーチューブーちゃん

第2回メディアコントロール結果発表!!



メディアコントロール達成者は、
191人(93%)でした。おめでとう!!

今回も家族で話し合っ、チャレンジレベルを決める取組でした。 (レベルを決める時に、普段のメディアの使い方や家庭でのルールについても話し合われたようですね。よい機会になって良かったです。)

今回の取組で、2日間のうち1日でもレベル4にチャレンジしてクリアした人が55人もいました。(びっくりしました。すごい!!) まだまだコロナウイルス感染症への警戒から外出自粛している人が多い中、家庭で過ごしながレベル4にチャレンジするなんて、大変だったと思います。それだけ保護者の方も「メディア依存」に関しての意識が高いのだらうと思います。



学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
達成人数	35人 (95%)	27人 (93%)	26人 (93%)	32人 (89%)	37人 (90%)	33人 (94%)	190人 (92%)
レベル4 挑戦クリア者	9人 (24%)	8人 (28%)	9人 (32%)	9人 (25%)	11人 (27%)	9人 (26%)	55人 (27%)

1年生の感想	保護者からのひとこと
もっとテレビをみたかったけれど、レベル4をめざしたかったから、がまんできました。	メディアコントロールという言葉を知り、意識することも覚ええました。
おずかしかったです。おとうさんと一しょにしました。	一人ではなかなかうまくチャレンジできないようで、だれかとするほうがやりやすいようでした。
テレビをみそうになったけれど、ほんをよむじかんやうんどうをするじかんがおおくなりました。今度は、レベル4にチャレンジしてみたいです。	意外とテレビがなくても大丈夫だよ! いろんな楽しみをふやしていこう!
しっばいしました。	レベル4は、なかなかハードルが高いけれど、がんばって挑戦しようね
レベル3とレベル4ができてうれしかった。	ユーチューブにすっかりノックアウトされてしまったね。心の準備をしっかりと、今度は、成功させようね。協力するよ。がんばろう
じいちゃん、ばあちゃんといっしょにいとゲーム、どうがをしなかった。	今回は、レベル3とレベル4に取り組みたいとのことで、親子で頑張りました。家族で会話する時間が増えてよかったです。親のほうでテレビやスマホを我慢するのに大変でした(笑) 次回もまた親子でチャレンジしたいと思います。
すごく、おずかしかった。	海に行ったり、釣りに行ったり、おいしいものを食べたり、メディアのことを忘れて過ごすことが出来たね。
	コロナで自粛した夏休みだったから、ノーメディアは、すごく難しかったね。でも、ゲームの時間はだいたい守れていたね。また、いっしょにがんばろう!!

この日をメディアコントロールだと決めたら、見事に自分をコントロールしていましたね。すごい!!

家族でたくさん会話出来て楽しい時間を過ごせました。

テレビや動画をみないとたくさんお話を出来たので、うれしかったよ。

月に数回メディアコントロールの日を作り、ゆっくり過ごそう。

外出が出来ない短い夏休みでよくコントロールが出来たと思います。あとは、体調管理をしっかりね。

レベル4を達成できた日は、大人もぐっすり眠れました。

保護者感想

今年の夏休みの様子(保護者からのひとこと)

*今年、外出がほとんどできないから、家で過ごすことが多かった。なので、今日は何をしようと考え、子供に料理を教えたり、〇〇してみようと親子でチャレンジする機会をたくさんもてたように思います。

*体調チェックカードに「はみがき」があることによって、朝のルーティンを崩さず過ごすことが出来ました。

*一日のやることリストを作って、クリアできるように挑戦しました。リストを作ることで、すべきことが目に見えてわかり、意識してすませるようになったと思います。



メディアコントロールの取組は、家族の協力があってこそ出来る取組です。学校でもデジタル化やメディア機器を使った授業を進めている中で、メディア、ネットを完全に排除することは困難だと思います。現代は、ネットが必需品であり、それが無いと生活にも仕事にも支障が出てしまいます。大事なことは、**メディアと上手に共存できること**だと考えています。意識してコントロールできる子に育てたいですね。家族でサポートしていきましょう。



保護者向け

この機会に学ぼう! ネット依存について

*子供たちは、ネットの世界に何を求めてはまっているのか?



我が子が本当にネット依存の状態にあるのか、医療機関への受診が必要なかの判断は難しく悩むところですね。心配なご家庭は、「依存度のスクリーニングテスト」で自己チェックしてみましょう。インターネットで「IAT テスト 久里浜」で検索すると久里浜医療センターの「IAT:インターネット依存度テスト」が出てきます。質問は20項目で、点数によって依存度の程度が推察できます。
*昨年、この久里浜医療センターの医師の講演会に参加しました。ネット依存の子の受診予約がすぐに埋まってしまうという話を聞きました。年々心配なお子さんが増えているようです。

<ネット依存症で起こること>

- *ネットのことで頭がいっぱい
- *1度ネットをするとコントロールできない
- *長時間使わないと満足しない
- *ネットを使わない時間が長いとイライラしたり無気力になる。
- *おしゃくしゃの解消手段にまずネットを選択する。
- *止めようと決意してもすぐ元の状態に戻る



ネット依存症になると夜遅くまでネットをするため、遅刻したり、授業中の居眠りが増えます。そのため成績が低下し、学校を休みがちになります。ほかにもこのようなことが起こります。

<身体的問題>

体力低下、骨密度低下、栄養の偏り、肥満、腰痛、視力低下、エコノミークラス症候群

<精神的問題>

睡眠障害、昼夜逆転、意欲低下、ひきこもり、うつ状態、自殺企図

<学業>

遅刻、欠席、居眠り、成績低下、留年、退学

<経済問題>

浪費、借金、親のお金の無断使用

<家族・友達関係>

家庭内の暴言・暴力、親子関係の悪化、友人関係の悪化など



依存症は、進行する病気です。

ネット依存は、なにより予防が大事だといわれています。そして、早期発見と早期対応が必要です。文面を読んで、先生大げさなんじゃないですか?と言われるかもしれません。しかし、この病気で家族みんなが困り果てている(苦しんでいる)家庭が年々増えているようです。ネット依存についての知識をもちましょう。

ネットといえば、新型コロナウイルス感染症での休校中に家庭(子供たち)とつながる大事なツールとなりました。これから子供たちは、もっともっとネットを活用する機会が増えていきます。上手にコントロールして共存できるようにサポートしていきたいですね。

そして、もしネット依存に陥った場合、子供たちの異変に最初に気付けるのは家族です。子供の異変に気づいたらできるだけ早く対応しましょう。



ネット依存かなと思ったら・・・保護者の皆さんへ(心がけていただきたいポイント)

- ① 家族で同じ対応を目指します。
- ② 本人と話し合い、非難せず、見放さず、互いの理解を目指します。
- ③ 不安な気持ちをぶつけても何の解決にもなりません。感情的にならずに接します。
- ④ とりひき、かけひきをしません
- ⑤ ネットについて学びます。
- ⑥ 一喜一憂しすぎないようにします。
- ⑦ 一人で抱え込まず、ほかの人に相談します。



返事を期待せずに「おはよう」「ありがとう」など**当たり前の言葉かけ**をしていきましょう。

心配のあまり注意してしまうことがあると思います。その時の子供の過剰な反応につられて**感情的にならないように**しましょう

心配のあまり、パソコンやゲーム機、スマホを**とりあげてしまうと**、子供たちは暴言を吐いたり暴力をふるうようになります。

母親が対応している場合が多いと思います。それだと二人の人間関係が悪くなり、閉塞感の中で母親の負担が大きくなります。ほかの家族、又は第3者になるべく関わってもらいましょう。

ネット依存!! 回復には、家族の協力が不可欠です。

オンラインゲームは、**深夜が一番盛り上がり**ます。そのため**昼夜逆転生活**に陥り体調不良へとつながっていきます。朝は起きるようにして、3食きちんと栄養のあるものをできれば同じ時間に食べるように準備してください。**規則正しい生活が回復への第一歩**です。

「これをしたら、ネットを1時間してもよい」などとするのは、一時的な問題解決ではありません。**要求はエスカレートします**。その日によって違う対応をするのではなく、一貫して毅然とした態度をとってください。

使用時間を決め、ルールを作っても親が夜中までパソコンやスマホをいじっているのは子供にルールを守らせるのは無理です。**親も節度を守って**使用しましょう。