



## がっこうほけんいいんかいごう 学校保健委員会号

先日、学校の健康課題について考える学校保健委員会が行われました（4～6年生参加）。みんなでメディアと上手につきあうためにどうしたらよいか考えてもらう時間にしました。その会の内容をお知らせします。ぜひ、おうちの人とメディアの使い方について話し合い、おうちでのルールを確認してほしいと思います。

## PTA生活委員会のお話

生活委員会からみなさんにメディアアンケートをとりました。和気小の半分以上の子どもが通信型ゲームをしています。多くの子は、使い方によってはメディアがこわいものにもなると知っているようです。「時間を決める」などのメディアのルールを決めている人は70%でした。ルールを守ってメディアを楽しみながら、メディアばかりにたよらずに、工夫しておうちでのあき時間を楽しむことができるといいですね。

## 給食保健委員会の発表

### 体に出るえいきょう



### 体に出るえいきょう



### 心に出るえいきょう



## メディアいぞんしょう



メディアを長い時間、使っていると、体や心に色々な悪影響が出ます。たくさんの影響があるので、メディアを使うときは健康への影響を意識して使わねばなりません。やめたくてもやめられない依存症になることもあります。自分の意志でゲームやインターネットがやめられなくなり、ゲームやインターネットをしていないと不安になり、イライラして落ちつきがなくなります。



ルールを決めずに、好きなだけメディアを使い続けるとメディア依存症になりやすくなります。メディアを使うときにはルールが必要で、ルールを守ることが大切です。



メディア依存症にならないためには、読書や運動、お料理、工作、お絵かきなどのメディア以外にできることを自分で見つけておきましょう。宿題などやるべきことをやって、すいみん時間を確保できるようにメディアとつきあいましょう。時間を大切に使い、健康的な生活にしていきましょう。

# ICTサポーター松田先生のお話

## 依存度チェック

- Q1、ほとんど毎日ネットやゲームをしている
- Q2、3時間以上など長時間している
- Q3、ネットやゲームをしていると興奮する
- Q4、ネットやゲームができないとイライラしたり、心配になる
- Q5、約束よりネットやゲームを優先することがある
- Q6、宿題をやらずにまず、ネットやゲームをする
- Q7、時間がきてもネットやゲームをやめられず、するするとやっている。
- Q8、ネットやゲームをしていないときも、ゲームのことを考える
- 〇が3つ以上あった人は、依存症の入口にたっている、...



## 育友会会長さんの感想

メディアは包丁と似ていて、使い方をまちがえるととても危ないものになります。メディア機器は新しく出てきて親や大人は案外メディアの危険性を知らない。みなさんはメディアの危険性を知っているので家族にも伝えて、上手に使いましょう。

## 児童の感想

- 6年生：メディアを使うときはよく考えて使い、家族で決めた約束をしっかりと守ってメディアを使っていきたい。
- 6年生：長時間ゲームをしてしまっていたけど、メディアの危険性がよくわかった。低学年にも伝えていきたい。
- 5年生：ゲームをするときは、時間を決めます。決められた時間にやめる習慣をつけていきたいとおもいます。
- 5年生：メディアをやりすぎると生活に影響したり、心の病気になることがわかったので、これからメディアをする時間などを工夫したいです。
- 4年生：ゲームなどは危険なこともあると知ったので、外で遊んで健康にしたい。



インターネットやゲームには危険もある！

## ①ネット依存やゲーム障害は危険な病気

実際に小学生でも依存症になって事故にあり、海外では連続ネットゲームをして死亡した例もある。

## ②個人情報の取り扱い方には気をつけよう

顔写真や位置情報など個人が特定される情報は悪用されるおそれがある。何気ない写真からも個人情報がもれていることもある。

## ③ネット上の情報は正しいものだけではない。

なりすましによる悪口やうその情報が書きこまれる。古い情報がそのままになっていることもある。

## ④課金は危険！必ずおうちの人と相談

ゲームの課金はボタン1つのできるので、くせになりやすい。いくら支払っているかわかりにくい。必ずおうちの人に相談する。



メディアを安全に使うために、ルールを決めて守ろう！メディア以外に好きなことを見つけよう！

## 校長先生のお話

依存チェックで〇が3つ以上ある人は自分の生活を見直しましょう。自分の家族にも、メディアとの上手なつきあい方を伝えて、広げていきましょう。これから大人になっていくみなさんが健康に安全にすごせますように。