

保健委員会の子どもによる発表劇

4日(火)朝、全校集会で保健委員会の子どもによる「メディアとの付き合い方」というテーマで発表劇がありました。次のような約束を全体でしました。



- ①寝る前1時間はメディアを使わず頭を休めよう。
- ②宿題をする時はテレビやスマホは使わず、宿題に集中しよう。
- ③ごはんを食べる時はテレビやスマホは休んで、家族でお話しながら食事を楽しもう。
- ④メディアを使う時間は1日2時間までにしよう。

子どもからもこのような約束が出たことはとてもよいことです。子ども自身にも守られます。保護者の皆様も声かけ、励まし、賞賛、指導などをよろしくお願いします。

さて子どももこのメディアとの接し方を考え、実行しようとしています。学校も家庭も連携し、しっかり指導をしていかなければと思います。昨年度途中まで連載をしていました、「子どもが危ないスマホ社会の落とし穴」の続きをこれからも紹介していきます。

「スマホの時間 わたしは何を失うか」ということでポスターを日本小児科医会がつくっています。それによると、次の6点が言われています。

- ①体力…体を動かさないと、骨も筋肉も育ちません。
- ②視力…視力が落ちます。
(外遊びが目の働きを育てます)
- ③コミュニケーション能力…人と直接話す時間が減ります。
- ④睡眠時間…夜使うと睡眠不足になり、体内時計が狂います。
(脳が昼と夜の区別ができなくなります)
- ⑤学力…スマホを使うほど、学力が下がります。
- ⑥脳機能…脳にもダメージが！！
(長時間使うと、記憶や判断を司る部分の脳の発達に遅れが出ます)

このように、スマホに多くの時間を費やすことで、多くの健康被害を子どもにもたらすこととなります。やはり学校と家庭での連携による指導が重要になってきます。