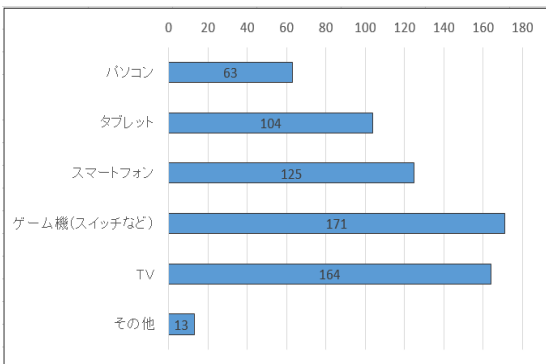


ほけんだより臨時号

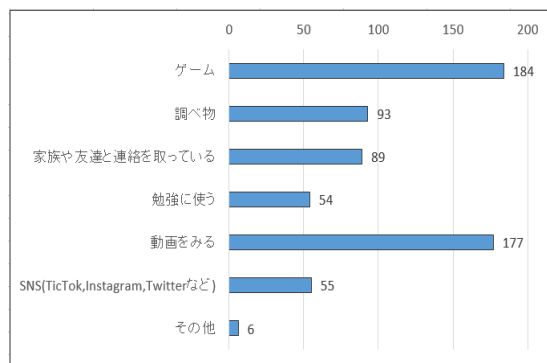
令和4年 3月 14日
京都市立嵯峨野小学校

右京北支部の養護教諭が集まり、児童のメディアの使用実態を把握し、正しい使い方の指導方法を考えるため、5,6年生を対象にメディアアンケートを行いました。このおたよりではアンケート結果を報告するとともに、【～メディアとの正しい付き合い方～】、そして【～メディアを長時間使用することでの影響～】を掲載させていただきました。保護者向けのおたよりとさせていただきますいておりますが、学年問わず児童と一緒に読んでいただければと思います。

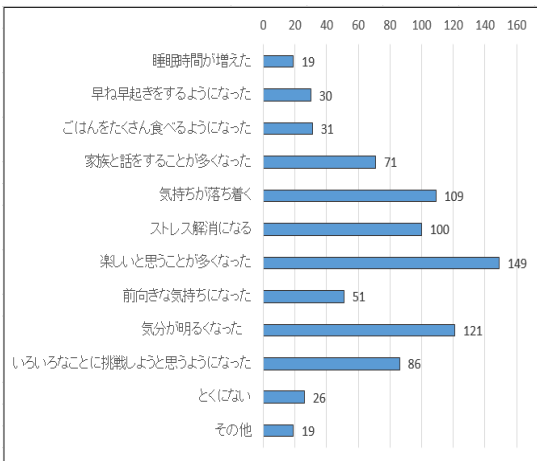
家で使っているメディアは



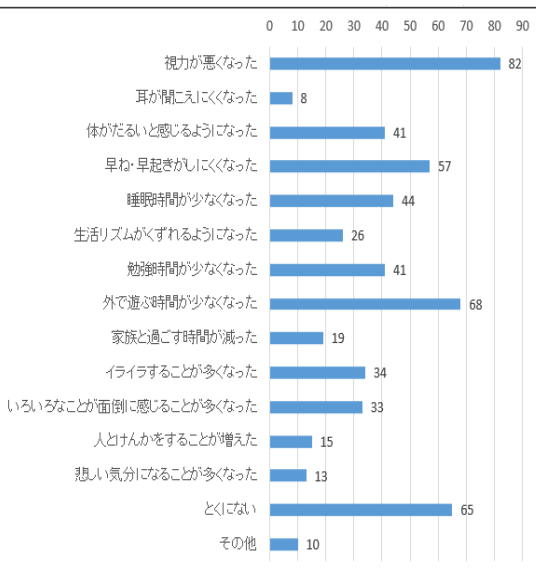
メディアで何をしていますか



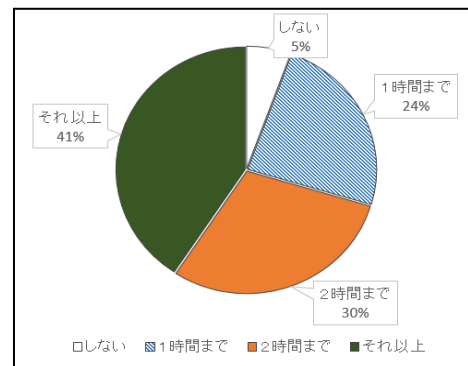
メディアを使用することで、よいと思うことはありますか



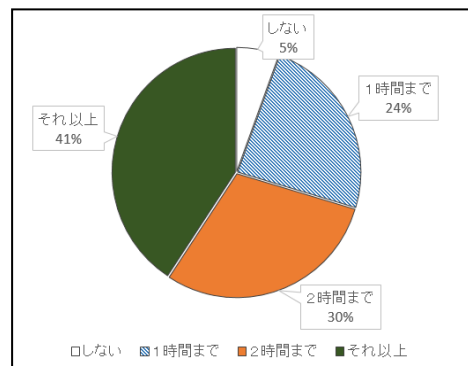
メディアを使用することで、よくないと思うことはありますか



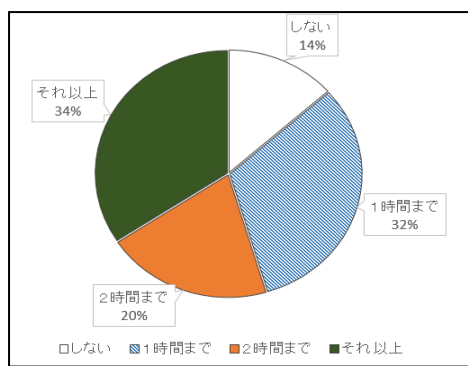
1日にどれくらいメディアを使用していますか（月～金曜日）



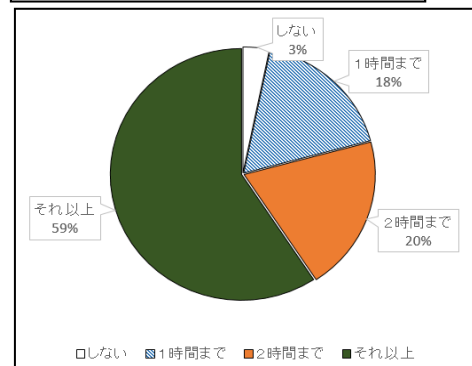
学校以外で、勉強には1日にどれくらい使用していますか（月～金曜日）



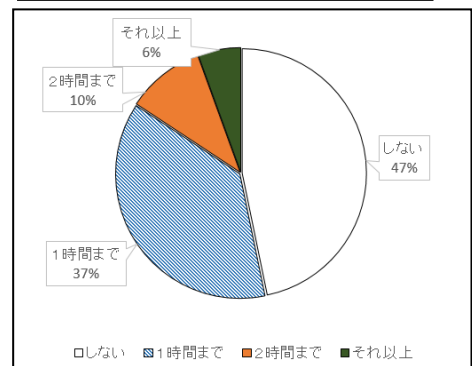
勉強以外には1日にどれくらい使用していますか（月～金曜日）



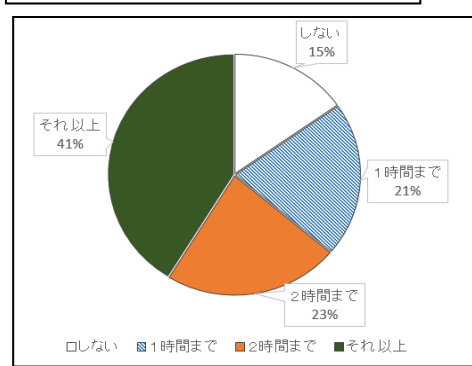
1日にどれくらいメディアを使用していますか（土曜日・日曜日）



勉強には、1日にどれくらい使用していますか（土曜日・日曜日）



勉強以外には1日にどれくらい使用していますか（土曜日・日曜日）



メディアアンケート結果より、メディアとの関わりについて

テレビ、ビデオ、テレビゲーム、パソコン、ケータイ…いつのまにか私たちの生活にあふれている電子映像メディア。情報化社会にとっては不可欠となっていますが、メディア漬けの実態が明らかになり、子どもの生活習慣が大きく様変わりし、からだと心の発達段階にある子どもたちへの影響をきちんと考えるときがきています。

子どものメディア接触は、室内でしかも多くの場合、一人でテレビ、ビデオ、テレビゲームパソコンなどに向き合うことになります。子どもがからだと心を育てるべき『子ども期』に、部屋にこもって、人と言葉を交わさずに長時間過ごすということなどがないように【～メディアとの付き合い方～】、そして【～メディアを長時間使用することでの子どもへの影響～】を知り、いい面も悪い面も理解した上で、ご家族でうまく付き合う方法を見つけてください。

～メディアとの正しい付き合い方～

アンケートでは【家族の中でメディア使用において、どんなルールがありますか】という質問もしています。その結果は。

「時間や時間帯を決めている」「一定時間後休憩を取る」「寝る前の使用禁止」「日数や曜日を定める」などの【利用時間、利用日時に関すること】が一番多く、次に「課金をしない」などの【お金に関すること】でした。他には、「大人の目の届くところで使う」「知らない人とつながらない」などがありました。

【利用時間に関すること】では、1日30分～2時間までの約束としている家庭が一番多く、日本小児科医会による提言でも『総接触時間2時間以内が目安』とされており、子どもの学びとなる生活の時間を守るために2時間以内をルールとするのがよいと考えられます。

さらに利用時間の中においても「寝る前の使用禁止」という約束はとても大切で、寝る直前に液晶画面を見ることでの脳への影響は大きく、寝る前1～2時間は液晶画面を見ないように、寝室には電子映像メディアは持ち込まない方がよいとされています。

アンケート結果の【メディアを使用することでのよいと思うことはありますか】では、「楽しいと思うことが多くなった」「気分が明るくなった」「気持ちが落ち着く」などの回答が多く、子どもの気持ちの安定につながっている部分があることと、学校でのGIGA端末を使っている学習や自宅学習もタブレット端末へ一部移行していることから、子ども一人一人の利用の仕方考えた上で、「ゲームは1時間、タブレットは1時間」や「勉強以外は1時間だけ」と使う機種や方法によって細かい時間を決めている家庭もあり、ルールは細かく決めておく方が子どもにとってもわかりやすく、大人との共通理解も取りやすいと思います。



～メディアを長時間使用することでの子どもへの影響～

(1)「からだが育たない」

室内でメディア接触時間が増えていくと、子どもの一日当たりの歩行歩数は減っていきます。このことは当然のことながら、子どもの足の発達にも影響を及ぼしています。長く歩けない、バランスを崩してすぐ転ぶ、転んで顔から落ちる・・・こうした現象の背後には足の発達のレベル低下があるのです。

(2)「自律神経が鍛えられない」

子どもの運動量が減少し、エアコンの効いた室内で過ごす時間が多くなるにつれて、自律神経の機能にも異常が見られてきています。血圧調整がうまくいかない子や、朝の体温が35℃台だったり逆に病気でなくても37℃台だったりといった体温調節不良の子どもが増加も目立っています。子どもの自律神経は「快適で安全な」空間ではなく、寒風に身をさらしながら、あるいは汗だくになりながら、ハラハラドキドキ、手に汗を握るような体験のなかで鍛えられていくのです。

(3)「視力が下がる」

戸外で遊ぶ子どもは動体視力が発達します。これは走っている車や人の動きを瞬時に捉えることができる視力ですが、パソコンなどの平面的な画面を長時間みている子どもは十分に発達しないのです。また平面的な画面を長時間みている子どもは、物を立体的にとらえる「立体視力」が育っていません。距離感がつかめず、顔でボールを受けたり、ボールで突き指をしたり、階段を踏み外したりする子どもが以前よりも増えています。

(4)「コミュニケーション能力が育たない」

現実世界を離れて、テレビ・ビデオ・ゲーム・スマホなどの非現実的映像への長時間接触しすぎると、現実世界の中で直接顔を合わせた空間と時間の中でつくられる人間の絆の形成が障害され、「自分の気持ち」を伝える言葉や、「ほかの人の気持ち」を感じる力の発達が障害され人間として生きるために必要な力が育たないためと考えられています。

また、最近の脳科学の研究では、電子映像メディアに長時間接触すると、大脳の前頭前野という部分に影響することがわかってきました。前頭前野は、理性や道徳心や記憶など、一言でいうと人間らしさに関係する場所なのですが、その機能が悪くなると自己コントロールができなくなり、簡単なことが憶えられなくなります。

ルール決めをしておかないと、ズルズルと長時間使用してしまいがちになります。子どもの将来のために、今一度ご家庭で話し合い、いい付き合い方考えてみてください。

