

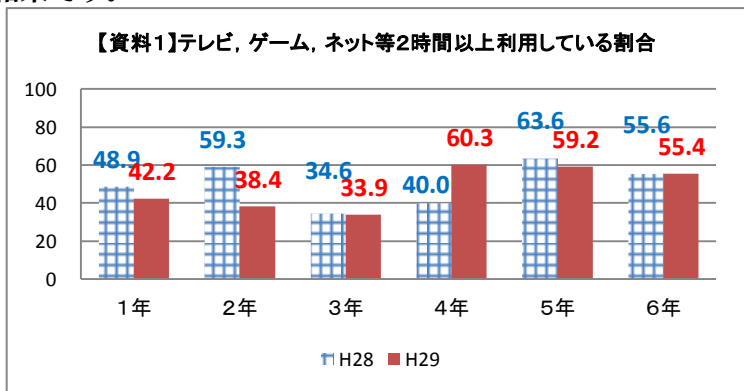
西小コミュニティ通信

幌別西小学校が展開している「コミュニティ・スクール事業」をご紹介します

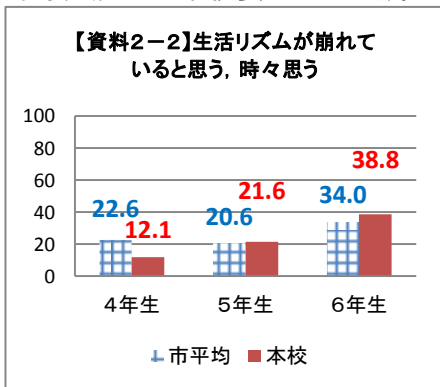
望ましい生活習慣の確立に向けて～長時間のメディア利用の危険

【資料1】は、家庭でのテレビ、ゲーム、ネット等のメディアの利用について、子どもたちを対象に昨年12月に実施した児童アンケートの結果です。

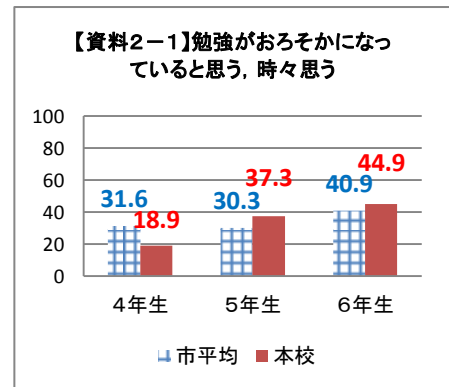
ご家庭のご理解ご協力により、前年度より多くの学年で減少傾向にあります。一方、全体を見ると、やはり学年が上がると利用時間が増加していますが、特徴的なのは増加の割合が4年生から高くなっていることです。情報機器が子どもにとって身近となり、その利用は中学生から小学校高学年へ、そして、今や小学校中学年にまで下がってきている実態が見て取れます。



【資料2】は、メディア等の利用による生活習慣への影響について、4年生以上の子どもを対象に昨年実施した市教委のスマホ調査の結果です。



5・6年生については、市全体の平均値より高くなっています。ゲーム、テレビ、ネット等に夢中になり時間があつという間に時間が過ぎてしまい、その分家庭での学習時間や睡眠時間が十分確保されているか懸念されます。



長時間のテレビ視聴やゲームが子どもに与える影響として、記憶力、注意力の低下や睡眠の質の悪化などが指摘されていますが、東北大学加齢医学研究所教授の川島隆太氏は、MRIによる脳画像を解析した結果、その影響について脳科学の立場から次のように述べています。

「長時間のゲームは、ゲーム中、脳内に興奮性の神経伝達物質ドーパミンが放出されるため、中毒性が高く、依存症を引き起こしやすい。」

「過剰なドーパミンが脳にダメージを与え、その結果、言葉に関する能力が低く、長期的にもその能力が発達しにくい。」

「脳の画像解析から、長時間のゲーム群は、脳にある記憶や自己コントロール、やる気などを司る領域における細胞の密度が低く、発達が阻害されている。」

「テレビの長時間視聴は、脳の全般的な知能や言語性知能の発達に影響を与え、言語性知能や読解力の低下を招き、特に言語能力の発達が遅れる。」

テレビ、ゲーム、ネット等は、その利用の仕方によっては生活習慣のみならず、子どもの脳の発達や健全発育に影響があります。

しかし、今の子どもたちを取り巻く現状から「悪い影響があるから使用を禁止」と、テレビやゲーム、ネット環境を遠ざけることは難しいでしょう。大事なことは上手な使い方を身に付けること。そのためには、日頃からの親子のコミュニケーション、お子さんと一緒になって使い方を考えるという姿勢が大切です。



子どもの望ましい生活習慣について、本校では次のように示し、お願いをしております。

- ①家庭での「学年×10分以上」の学習時間の確保
- ②早寝早起き朝ご飯

そして、これを身に付けるために「メディアと向き合う時間2時間以内」を目安としております。

また、子どもの健全育成を図るため、市教委、市P連、校長会の3者から「ケータイスマホ3つのルール」が示されています。

- ①使用時間は、1日小学校中学年1時間以内、高学年2時間以内
- ②使用時刻は、小学校中学年夜7時、高学年は夜8時まで。それ以降は自分の部屋に持ち込まない。
- ③携帯電話、スマホには、フィルタリングをかけましょう。

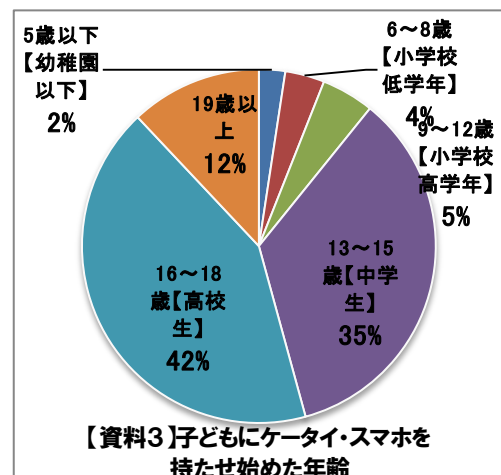
この機会に、改めてご家庭でのお子さんの状況から、家庭での過ごし方も含め話し合ってみてください。

【資料3】は子どもたちがケータイ・スマホを持ち始めた時期について、民間の教育機関が調査した結果です。

最近では「友達が持ち始めたから」「同級生との連絡がスマホじゃないと不便」などの理由から、中学校入学を機にスマホを与えるという家庭も増えているようです。

また、連絡手段としての便利さの一方で、

- 「スマホから離れず、家族とのコミュニケーションが減った」
 - 「勉強が疎かになり、成績が下がってしまった」
 - 「夜遅くまで、部屋でスマホをいじっている」
 - 「想定以上の通話料がかかってしまった」
- など、スマホを持たせたことによるデメリットもあるとのこと。



更に、最近では子どものいじめや詐欺事件など、スマホ等を介して引き起こるトラブルも発生しています。胆振管内でも、次のような事例があります。

- ・プライバシー（個人情報）の流出 ~例えばYou tube等への個人情報のアップ
- ・誹謗（ひぼう）、中傷、いじめ ~例えばLINEでの誤解を招くような書き込み
- ・有害サイトへのアクセス ~例えば見知らぬ人との出会い等によるトラブル
- ・ワンクリック詐欺、架空請求（経済被害）~例えばゲームによる課金

こうした状況から、ネットに関する問題は決して他人事ではなく「（小学生にも）我が子にも起こり得る」と考えることが大切です。

学校でも情報教育だけでなく生徒指導の側面からも指導してまいります。ご家庭、地域の皆様には、子どもたちを事故・事件に巻き込ませないためのルールづくり、見守り、指導をお願いいたします。

発行：平成30年2月13日 第10号 登別市立幌別西小学校（学校運営協議会事務局）
TEL：0143-85-2364 FAX：0143-85-2025

◇この「西小コミュニティ通信」は、本校が推進するコミュニティ・スクール事業の活動を保護者、地域の皆様にご紹介する広報紙です。