



# えが お

R2. 10 ②

白羽小学校保健室



気温や湿度が下がってきました。宿泊行事が終わったり、これから行ったりする学年もあります。前後の体調管理に注意しましょう。どの学年も引き続き、こまめな手洗い、睡眠時間の確保、マスクの着用など感染予防行動への御協力をお願いします。

今回は、10月15日に開催した教育講演会・学校保健委員会の内容を紹介します。



## 学校保健委員会（10月15日 対象：5・6年生・保護者・PTA）

### テーマ

ネット社会やスマホとの付き合い方 ～自分の将来を守るために知っておくべきこと～

講師 浜松学院短期大学部 今井 昌彦 短大部長

○**ゲーム障害（症）** WHO が病気として認めた。

- ゲームの時間を自分でコントロールできない。
- 他のことの優先度が低くなる。
- 日常生活に支障をきたす。

1年以上続くと

ゲーム障害  
(症)

こうなったらもう危ない!? 日常の言動ですぐわかるゲーム障害危険度

ゲーム・メティアのことで、ごまかす・ウソをつく ようになったら…

Nuggets (短編アニメ YouTube) … 依存症の恐怖 ☆観て何を感じたか家族で話し合ってみよう!

### ○ルールを決めるポイント

決め方：「スマホルール 7か条（尾木直樹氏）」を参考に。



第8条 「以上のことはお父さんお母さんも守ります。家族みんなでがんばりましょう。」



### ○スマホ使用による脳への影響

☆**テストの点数どちらが高いでしょう？**

- |                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| Q1：①勉強時間が短く、スマホ使用時間短い | ②勉強時間が長く、スマホ使用時間が長い |
| Q2：①帰宅後勉強をする前に1時間ゲーム  | ②帰宅後勉強が終わってからゲーム    |
| Q3：①スマホ1日1時間未満の使用     | ②スマホを全く使用しない        |
| Q4：①スマホを別の部屋に置いて勉強    | ②スマホを机の上に置いて勉強      |



答えは裏面にあります。

☆答え:Q1~Q4 全て①の方がテストの点数高いという調査結果が出ています。



### ○スマホ使用による脳への影響

- ・脳の構造：一つのことに集中するようにできている。  
⇒ながらスマホ…学力低下に繋がる。(※スマホが近くにあるだけで影響あり)
- ・スマホ1時間以上の使用→勉強したことが消えていく。
- ・スマホ1時間未満の使用→学習効果上がる。  
→1時間未満でやめられる子 = 自分でコントロールできる子

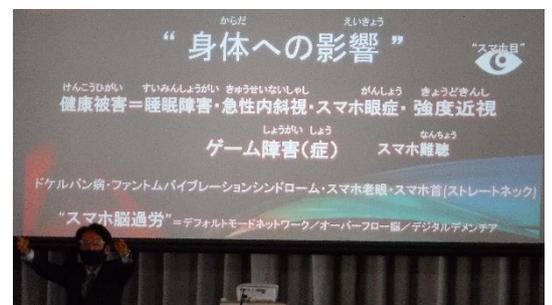


**大切なのは、自己管理能力 = スマホと上手に付き合っていく力**

参考書籍：「やってはいけない脳の習慣」、「スマホが学力を破壊する」東北大学 川島隆太教授著

### ○スマホ使用による体への影響

- ・スマホ難聴・急性内斜視・ドケルバン病など、新しい病気がたくさん出てきている。
- ・ゲーム・スマホをやったら、目の体操をする。(部屋の隅を見て目を回す、左回り10回、右回り10回)
- ・太陽が沈んだらブルーライトカットモードにする。
- ・ヘッドホンで聴く音量に注意する。(80dB週40時間以上で難聴)



### ○校医の先生方から

- ・外で体を動かして遊ぶことが大切。
- ・口を開けてゲームをやっている→舌・唇の筋力、口の中の乾燥(唾液の量が減り、むし歯になりやすくなる)
- ・今は、目や耳への影響がわかりやすく問題になっているが、今度口の中への影響も問題になってくるだろう。

### 保健室からお知らせ

宿泊行事に行って来た学年は、実施後2週間健康観察を慎重に行います。

毎日の検温・健康観察を御家庭でもお願いします。また、不調を訴えた場合、感染拡大防止のため、熱がなくても早退してもらう場合があります。

インフルエンザの出席停止の手続きが変わりました!

- ①受診した医療機関で罹患証明書をもらってください。
- ②御家庭で、経過報告書を記入して学校に提出してもらいます。  
※御前崎市、菊川市、掛川市、地頭方地区以外の病院を受診した方は御前崎市HPからダウンロードしていただくか、学校に取りに来てください。