



# ほけんだより



ほけのしょうがっこう 保健室 令和7年7月4日

せいかつ しゅうかん

## 生活習慣チェックカード”で生活リズムをととのえよう！

せいかつ

6月に「自分の生活習慣を振り返って見直そう!」と「電子メディア依存について」の保健の授業を2回行いました。

授業では、自分の生活を振り返ることで、生活の中の問題点を見つけ、その問題を解決するための目標を立てました。その目標を達成するためのチャレンジを今週行っています。生活習慣にかかわるチャレンジは、ご家庭の協力が不可欠です。今年度は、第1回を7月の今週、第2回を夏休み最後の週、第3回を9月の最終週に実施します。ぜひ、ご家庭でも取組を氣にかけていただき、子どもたちのチャレンジを応援していただければと思います。



保護者の皆さまには、カードにコメントのご記入をお願いいたします。ご協力をお願いいたします。

でん し

## 電子メディア依存について学びました

い ぞん

まな

2回目の授業では、電子メディア依存度チェックを行いました。高学年になるほど、電子メディア依存度が高い結果が出ました。電子メディアを学習でも使用している今、大事なのは電子メディアとのつきあい方です。使用時間を決めたり、睡眠時間を確保したり、寝る前の電子メディア使用を控えたりして、電子メディアと上手につきあう方法を生活の中に取り入れてほしいと願っています。そのためには、ご家庭で電子メディア使用に関するルールを決め、そのルールを掲示するなどして、家族全員で取り組むことが成功のカギとなるのではないのでしょうか。



### 電子メディア依存によって起こる困ったこと

やるべきことができなくなる  
人とのトラブルが増える  
目や首などへの影響



### 電子メディア依存を予防する方法は？

- ①使用する時間を決める
- ②使用する場所を決める
- ③やるべきことをしているときはやめる
- ④デジタルデトックスをして、電子メディア以外の楽しいことをする



### 電子メディア依存を学んで…子どもたちの感想

- ・すごく怖かった。もうやめようかなと思った(2年) ・怖いので依存にならないようにする(3年)
- ・依存になると、やるべきことができなくなるのが嫌だなと思った(3年)
- ・怖いけど、ルールを守れば怖くないと思った(3年) ・依存症にはなりたくないと思った(3年・4年)
- ・依存症ってこんなふうになるんだなとわかった(4年) ・怖いとは思わないけど、これから気をつけたい(4年)
- ・でも、守れないだろうなと思った(5年) ・依存症ってすごいことになるんだなと思った(6年)
- ・電子メディア以外のことをしようと思った(6年) ・直した方がいいなと思った(6年)
- ・自分はそうだなと思った(6年) ・依存になるとあんなことになるんだなとわかった(6年)



★裏面に電子メディア依存に関するコラムを載せました。ぜひお読みください！

# 電子メディア依存ってなに？



電子メディアとは、テレビ、スマートフォン、タブレット端末、携帯ゲーム機など画面にさまざまな映像を表示することができる電子映像メディア機器のことです。

電子メディア依存とは、食事や睡眠、勉強や学校生活、周りの人とのコミュニケーションよりも電子メディアを優先してしまい、自分では使い方や時間をコントロールできない状態のことです。

最近では、簡単で分かりやすいゲームやSNSがたくさんあることで、電子メディアに夢中になりやすく、子どもでも電子メディア依存になりやすいので注意が必要です。

## ～こんな症状 あなたにはありませんか？～



気がつくとおもたより長い時間電子メディアに触れていることがある。



睡眠時間を削って、夜遅くまで電子メディアに触れることがある。



電子メディアに触れる時間を減らそうとしても、できないことがある。



電子メディアに触れていた時間の長さを、かくそうとすることがある。

当てはまるものがあつた人は、電子メディア依存の危険があるかもしれません。どうしたらよいかをうちの人や先生に相談して一緒に考えたいですね。

※参考文献：「Q&A でわかる 子どものネット依存とゲーム障害」, 樋口進著, 少年写真新聞社刊

## 電子メディア依存にならないために

### ① デジタルデトックスをする

- 電源を切る
- 使わない曜日や時間を決める



例) 木曜日は使わない  
7時から使わない

- 目につかないところ、手の届かないところに置く

### ② 体を動かす

- 外で遊ぶ



(おにごっこ、ぶらんこ、うんてい、なわとび、鉄棒、ドッジボールなど)

- 散歩をする
- 家の手伝いをする
- 好きなスポーツをする

### ③ 五感を育てる体験をする

- においをかぐ
- 風を感じる
- 音を聞く



(虫の音、風の音など)

- 自然のものに触れる

(木、草、花、虫など)



### ＜うちの方へ＞

デジタルデトックスとは、ゲーム、スマホ、タブレットなど電子メディアに触れないこと、使う時間をつくらないことです。五感とは、視覚（見る）、聴覚（聞く）、触覚（触れる）、嗅覚（におい）、味覚（味）のことです。バーチャル体験では育ちません。

うちの方もゲームやスマホから離れる時間を作って、一緒にトランプをしたり、家の手伝いをさせたりして、ご家庭でも五感を育てる体験ができるよう、ご協力よろしくお願いします。

参考：清川輝基「GIGA スクール時代のスマホ・ゲーム・ネットリテラシー授業」, 少年写真新聞社, 2021