



ほけんだより



ほけのしょうがっこう ほけんしつ れいわ ねん がつ
萩野小学校 保健室 令和7年10月6日



学校保健委員会を行いました！

今年度は「電子メディアが子どもの脳と心に与える影響とは？」をテーマに、スマホ依存防止学会
上席アドバイザーの寺本弘子先生を講師にお招きして、電子メディアとのつきあい方について保護者の
皆さまと一緒に学びました。

まとめ



- ★学習をたくさんしても、スマホの時間が増え、テストの点が下がってしまうこともあるんだって！
⇒ある実験で、ネットの使用時間が増すにつれて、脳の成長や知能の成長が減少する結果が…
- ★テレビの2時間は、スマホにすると8時間、電子メディアにふれたことになるんだって！
⇒テレビは受動的、スマホやゲームはインタラクティブ（自分が操作すると反応する）だから、スマホは刺激が強い！
- ★インスタ、TikTokは睡眠に悪影響！（刺激が強く、眠るまでに1時間くらいかかってしまうんだって！）
⇒睡眠の悪化は、身体や精神状態の悪化につながります…
- ★インタラクティブ（自分の操作で反応する）、オンライン（つながっている）、モバイル（持ち運べる）は依存しやすい！
- ★スマホやゲームで、脳が変化してしまう！
⇒子どもの脳はまだ未発達なので、大人より影響が大きい！！

重要！

- ★親子でスマホやゲームのルールを作って、家族みんなで取り組もう！



子どもたちからの感想より

- ・どうがの時間をへらそうかなと思いました（2年）
- ・でんしメディアを長い時間つかってしまうといらいらすることがわかりました（2年）
- ・毎日ユーチューブを50分みていたので、見ないようにしたいです（3年）・メディアをきゅうけいしないと思いました（3年）
- ・ゲームをすると、のうにいいじょうがでることが知れて、よかったです（3年）
- ・つかいたいきもちをがまんすることも大切だと思いました（3年）・スマホをもちはじめのをおそくしようと思った（4年）
- ・ラインがのうにえいきょうすることがわかりました。けいたいをかったらラインはすこしつかわないうにしたいです（4年）
- ・これからは親と相談して、使う時間や入れていいアプリなどを決めたいです（4年）
- ・スマホやゲームの時間が、テレビの時間の4倍ということがしるべきだった（4年）（6年）
- ・スマホやゲームを使うことでドーパミンが出なくなり、授業に集中できなくなることがわかりました（5年）
- ・家族とスマホの使う時間を決めたり、自分の部屋に持っていかないようにしたいと思いました（6年）
- ・スマホがテストの点数や勉強にもえいきょうすることがわかりました。今後は親と相談して時間を決めたいです（6年）
- ・電子メディアが目だけでなく、脳にとってもえいきょうをあたえ、成績がおちてしまうとても危険なものだとわかりました。これからは、使う時間を決めたり、ルールを親と話し合って決め、守れるようにしたい（6年）



保護者からの感想より

- ・自分が子どもの頃はあまり考えたことがなかったので、今回、スマホとのつきあい方を考える良い機会になりました。
- ・一度家族で話し合いの場を設けようと思います。・細かい資料も準備していただいたので、よくわかりました。
- ・とても良い時間でした。電子メディアの影響について、子どもも自分も考える必要があると思いました。
- ・画面が大きい方が影響が大きいと聞いてびっくりしました。・貴重なお話をありがとうございました。
- ・メディアがもたらす危険を理解して、子どもたちと話し合って決めていきたいと思います。
- ・今の時代、電子メディアは切り離せないものなので、使い方を気をつけようと思いました。
- ・自分自身もメディアを切り離せば、子どものゲーム依存がかわるかもと思いました。



お忙しい中、学校保健
委員会へのご参加
ありがとうございました。