

学校保健委員会を開催しました。

日時：令和2年11月4日15:00～16:30

テーマ：生活時間とメディア利用について考える

内容：生徒保健委員会の発表

「メディア利用に関する現状と私たちが考えた利用のしかた」
メディア利用に関するアンケート結果をもとにした講話
「自分を大切にしながらネット・ゲームとつきあうために」

香川大学医学部 助教 鈴木裕美先生



<生徒保健委員の発表より>



● 香川県学習状況調査結果から

〔睡眠時間〕

県平均よりも短く、学年が上がるにつれて短くなる。7時間以上の睡眠時間確保という視点で見ると、1年生は84.1%だが、3年生になると48.8%に下がる。

〔ゲーム・スマホの使用時間〕

ゲームの使用は1年生が一番多い。スマホの使用は3年生が一番多い。中学校の3年間でゲームからスマホへと移行している。3時間以上の長時間使用が多いのは、ゲームもスマホも2年生である。

● 私たちが考えたメディア利用について（9月に各学級で話し合い活動を実施）

〔1年〕

「計画を立てる」「ルールを決める」

時間を決めたり、宿題を先にする等の制約を決めたりしておき、家族に協力をしてもらいたい。早寝も継続してよい睡眠をとる。

読書や家の手伝いなどゲーム・ネット以外の過ごし方も考える。



〔2年〕

「けじめをつける」

必要な時間だけ使って、けじめをつけよう！家族と一緒にルールづくりをして、家族や友達と過ごす時間を大切にしたい。家族と繋がりをもちたい。部活や勉強も頑張る。

〔3年〕

「自分を律する力をつける」

自分でルールを決めて、勉強とのメリハリをつける。自分の部屋に持ち込まないようにして、物理的にスマホやゲームから離れる。家族と過ごす時間を大切にする。



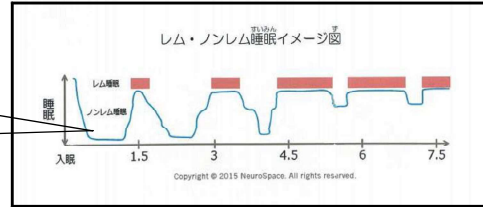
<鈴木先生のお話から>

7月におこなった「睡眠とネット・ゲームに関するアンケート」の結果をもとにネット依存と睡眠や心の状態との関連性、ネット・ゲーム依存のメリット・デメリット、依存のメカニズムなどについて、丁寧にお話しさせていただきました。その一部を紹介します。

○ 心のガソリタンクを一杯にする

睡眠不足を解消して心を元気にしよう！

よい睡眠は「長さ」だけでなく「質」が大切！
最初の90分のノンレム睡眠の質を高めよう！



食事…早めに
すませる。

入浴…
就寝時刻の
90分前までに。

体がぼかぼかすると
眠くなるよ。

寝る前には…

脳も心もリラックスさせる。

ゆったりとした音楽を聴いたり、読書をしたり、
自分の好きなことをしてみよう

毎日のルーティーンを決める。

あまり考えなくてよい簡単なことで「毎日これをしたら寝る」ということを取り入れて
みよう。

ゲーム・スマホは脳を興奮させるので
眠れない。早めにOFF!!

○ 楽しさを大切にする

ゲーム・ネット以外に「自分が好きなこと」「興味があること」「楽しい
と思うこと」を大事にして、選択肢
を多く持ってみよう。

ありのままの自分を表現して、好きな
ことを好きと言える場（自分の居
場所）をつくらう。

○ 自分のリモコンは自分で持つ

主体的になる！

他人にもゲーム・ネットにも支配され
ず、自分のことは自分で決めて実
行する。

ゲームやネットに支配されず、自分
で自分をコントロールする。

ぐっすり眠れる！

質のよい睡眠をとるためのひけつ

寝る3時間前には食事をすませる

ぬるめのお風呂にゆっくりつかって疲れをとる

自分にあった布団やまくらをつかう

昼間、適度な運動をしておく

アウトメディアに挑戦!

もっと楽しい過ごし方を考えよう

スマホ・TV・ゲームに費やしていた時間を使って、
いつもと違う新しいことに挑戦しましょう。

- 読書をする
- お手伝いをする
- 料理をする
- 家族とおしゃべりする
- 勉強に打ち込む
- 絵を描く
- 植物を育ててみる など

何かワクワクする
ような発見が
あるかもしれませんよ。