

学校保健委員会だより①

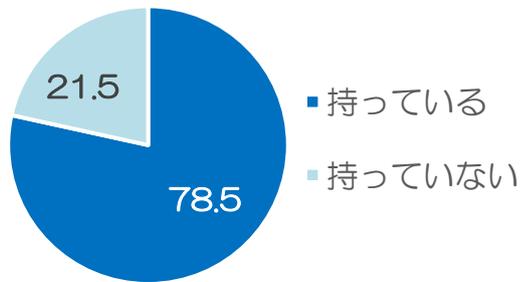
令和7年2月19日
飯豊中学校

先日、教育委員会の教育総務課長の後藤美和子さんや父母と教師の会の役員の方々、母親委員の方々にご出席いただき、学校保健委員会を開催しました。学校から健康診断の結果と事前に行ったメディアに関するアンケート結果を報告し、その後、心理士の寒河江亜衣子先生からメディア使用による心身への影響について講話をしていただきました。講話の後には、3グループに分かれて、意見交流を行いました。

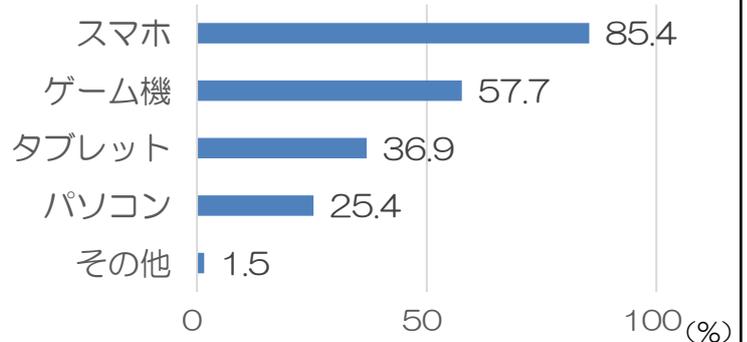


<メディアに関するアンケートの結果>

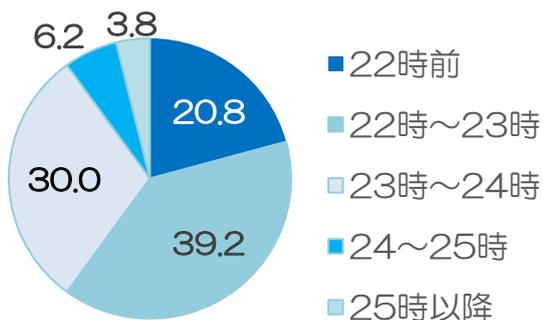
質問1. 自分のスマホを持っているか



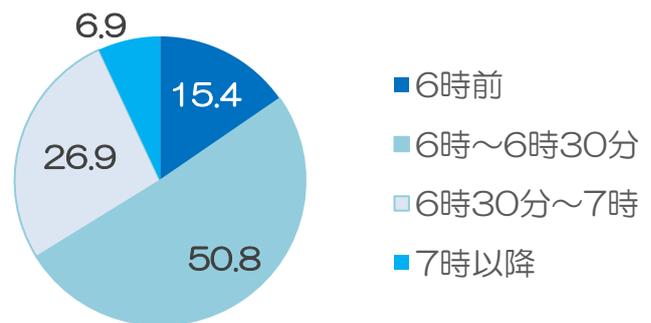
質問2. インターネットを使う際に使用する機器



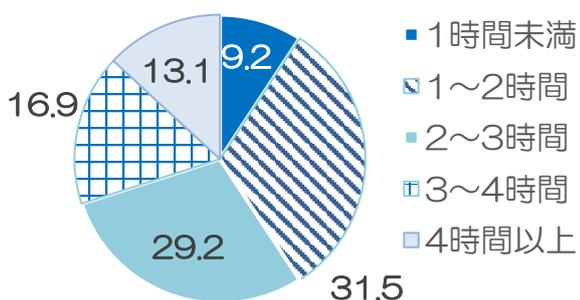
質問3. 就寝時刻



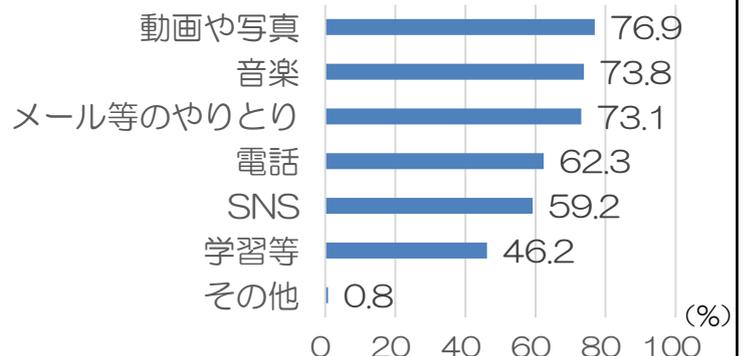
質問4. 起床時刻



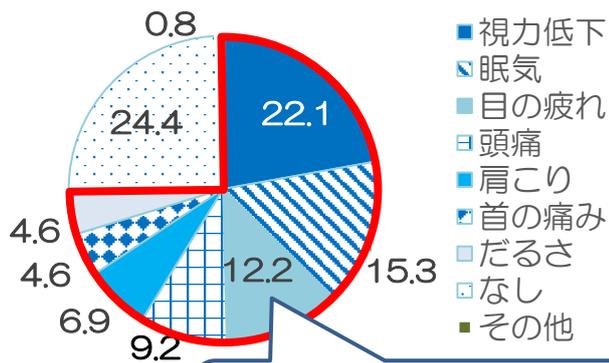
質問5. メディアの使用時間



質問6. メディアの主な使用内容

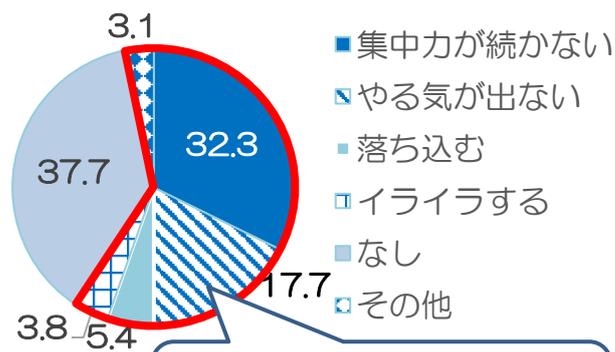


質問 7. 身体的な自覚症状



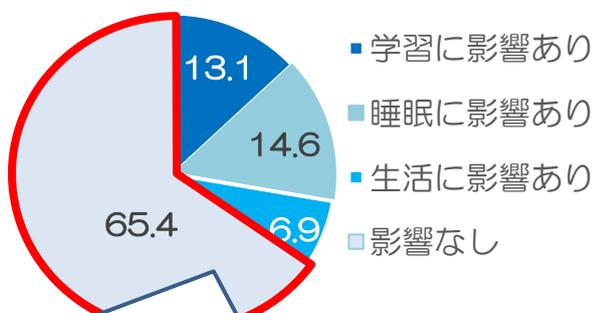
75%以上の生徒が身体的な症状を感じている

質問 8. 心理的な自覚症状



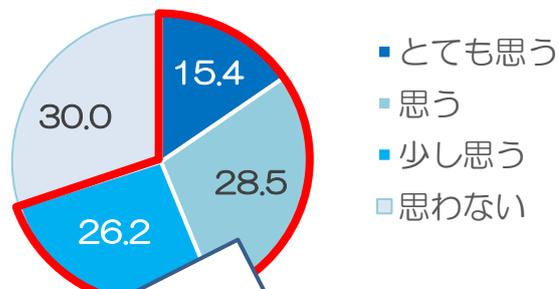
60%以上の生徒が心理的な症状を感じている

質問 9. 日常生活への影響



60%以上の生徒が日常生活への影響はないと感じている

質問 10. メディア使用について自分に課題があると思うか



70%の生徒がメディア使用に課題があると感じている

質問 11. 課題だと思える内容

○使用時間が長い

- 使いすぎてしまう
- 約束の時間を過ぎてしまう

○生活への影響

- 夜遅くまで使っていて、寝る時間が遅くなる
- 朝起きられない
- 睡眠不足で授業中に眠くなる

○学習への影響

- 学習時間が減る
- 学習に長く集中できない
- ながら学習をしてしまう
- 調べものをしたときに見過ぎてしまう

○視力への影響

- 視力が低下する
- 休みなく使ってしまう
- スマホとの距離が近くなってしまう

○その他

- やらなければならないことを忘れてしまう、後回しにしてしまう
- 帰宅したらすぐにインターネットをチェックしてしまう
- ひまなときに使ってしまう

学校保健委員会だより②

令和7年2月19日
飯豊中学校

講話「身体とこころを整えるために～メディア機器との付き合い方～」
心理士 寒河江 亜衣子 先生



1. メディアの利点

- 学習ツールの多様化 (例) 各種アプリ、読み上げ/音声入力、ユニバーサルフォントの開発など
- ネット環境の普及 (例) コミュニケーションの多様化、オンライン会議や研修の充実
買い物や旅行の利便性向上、詳細/マニアックな情報が得やすい



孤立や孤独、不安の解消 新しい楽しみや趣味の広がり
自分にとってプラスとなる体験が得やすくなった

2. メディアの難点

- 身体への影響 (例) 視力低下/斜視、睡眠不足/慢性疲労、生活リズム乱れ、
運動不足、筋肉のコリ
- 行動や心への影響 (例) 孤独感や劣等感の強まり、犯罪被害/加害に巻き込まれる、
依存症のリスク、対面交流の経験値が積み上げづらい



疲労、負担、不安、孤独、批判、劣等感、依存・・・
自分にとってマイナスとなる体験が得やすくなった

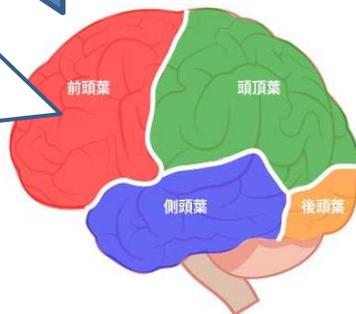
3. 対策を考えてみる

○脳の発達について知る

脳の発達は後ろから前へ

前頭葉の機能

- ・行動のコントロール
- ・気持ちのコントロール
- ・自分がどう見えるか分かる
- ・先を見通しての計画・行動
- ・冷静に判断する



脳の発達は20歳過ぎまでかかる!

10代の脳は、感情が強まりやすく、それをコントロールする機能がまだ発達途中・・・

感情の強まり > 感情のコントロール

こっちが勝ってしまう…

脳の発達に加えて、10歳を過ぎ身体が大人に向けて発達し始めると、メラトニン（睡眠に向かわせる作用があるホルモン）の分泌量が減り、眠くなるのが遅くなる。

まとめると・・・

10代の脳はまだ発達途中で、感情のコントロール機能が完全には整備されておらず暴走傾向。
ネット環境の良さと豊かな体力、眠くなるのが遅くなる現象が加わり、依存のリスクが高まる。

○依存について知る

依存とは、「自分の中が“ほぼそれだけ”になること」

そして、日常生活や社会生活よりも依存対象の優先順位が上になること。

依存



物質 (例) アルコール・薬物・ニコチン・カフェイン
行為や関係性 (例) インターネット・ゲーム・恋愛・買い物・ギャンブル

インターネットは、お酒やたばこ違って手軽で身近なため、依存しやすい対象

○対策① 身体のメンテナンス

身体と心はつながっている。→ 身体の調子を整えることで、心の調子も整う。

【 自己メンテナンス 】

☆睡眠：7～9時間。ブルーライトで覚醒してしまうため、就寝1時間前からは携帯・タブレットなどの端末の画面は見ない。動画を観たりゲームをしたりするだけでも脳のエネルギーを使っているため、夜に使いすぎると日中のパフォーマンスを大きく下げる。

☆栄養：野菜・タンパク質・鉄分などをバランスよく！炭水化物は脳の重要な栄養源です。



☆水分：体重15kgあたり0.5L。脳は8割以上が水分のため、水分をとらないと覚えにくかったり、思い出しづらかったりする。カフェインや糖分の摂りすぎには注意が必要。

☆酸素：30分程度の運動を週に3回くらい。筋肉をほぐすストレッチも大切です。



☆環境：身のまわりを片付ける。目や耳に入る刺激を整理する。



「ゲームをする」「絵を描く」「遊びに行く」などの楽しいことでも集中するという点では同じ。ぼーっとする、ストレッチをするなどのゆっくりと過ごす時間も大切にしましょう。

○対策② 依存は種類を増やす

依存することは悪いことではなく、依存先が極端に少ないことが問題である。

☆多種多様の依存先を増やす！

(例) 人、物、活動、一人/複数、費用がかかる/かからない、屋外/屋内 など

☆依存先の筆頭に「自分」がいることが重要

頼るのが自分であるのと他人であるのとでは、ストレスの量や頻度が大きく異なる。

○対策③ ルールより仕組みをつくる

(例) 9時になったらスマホを使えない設定にする。10時になったらWi-Fiが切れるようにする。

10時になったら保護者にスマホを預ける。 など

学校保健委員会だより③

令和7年2月19日
飯豊中学校

寒河江亜衣子先生の講話の後には、地域の方や保護者の方々、生徒、教職員を含めたグループで意見交流を行いました。様々な立場からの意見を出し合い、とても有意義な時間となりました。



<各グループの話し合いの内容> ・現状 ○意見 ☆対策

Aグループ

- ・インターネットのやりすぎと思うのは3~4時間。目や脳の疲れ、集中できないなど体調への影響を感じている。(生徒)
- ・オンラインで仲間がいるとやめにくい。→ ☆理由をつけて抜けるようにする。
- インターネットのメリット・デメリットを意識することが大切。
- ・☆習い事や他にやることがあると、メディアの使用時間があまり長くない。
- ☆遊びと学習のメリハリをつける。



Bグループ

- ・グループ通話で朝まで盛り上がってしまうことがある。(生徒)
- 自分では大丈夫と思っていても依存してしまうことがある。
→☆一歩引いて周りに聞くなど、第三者の意見も大事。
- 講話を聞いて参考になったけど、自分にできそうにない…。
- ・☆時間で電源が切れるのは効果的。
- ☆依存先を増やす → 趣味を増やす。いろんなことに興味を持つ。



Cグループ

- ・夜はナイトモード（目が疲れないようにブルーライトを軽減する機能）にしている。(生徒)
- ・スマホを近くで見たり、休憩なしで利用したりすることがある。(生徒)
- ・気づいたら時間が経っていて、後から後悔することがある。(生徒)
- ・☆勉強開始時間を決めている。
- 大人も寝る直前までスマホを触っていたり、食事中にスマホを触ったりしており、子どもだけの問題ではない。
- ☆親と子どもどちらも納得できるルールづくりが必要。



<ご指導・ご助言>

○学校薬剤師 佐藤先生より

メディアと言っても範囲が広く、使い方によっては便利なもの。使い方が重要である。感染症対策では、マスクをしていれば9割は防ぐことができる。症状があるときはマスク着用を推奨する。

○健康福祉課 伊藤保健師より

検診の様子を見ていると、1歳半の乳幼児でもスマホを操っている。低年齢からのメディアの使い方の啓発が必要。また、バランスの良い食事・睡眠・運動などの自己メンテナンスはとても大切である。

○教育委員会 後藤教育総務課長より

スマホは子どもだけではなく大人の問題でもある。保護者もスマホについて学ぶ機会があると良い。

<参加した生徒の感想より>

今回の学校保健委員会の講話を聞いて、メディアの使う頻度やデメリットなどを学べたので、今日から生活を変えていけるといいなと思いました。さらに、メディアの生活への影響などを知ることができたので、自己メンテナンスをしっかりとて、日々の生活を変えるところから始めた方がいいなと思いました。メディアのルールについても、時間などのことを親と話し合う必要性もあると思ったので、時間があるときに話し合いをしてみたいと思いました。

今回話を聞いて、今自分は依存の危険があると分かりました。親から言われてメディアを制限すると、お互いにストレスになるなと思いました。だから、自分で決めて親から言われられないような生活をしようと思いました。自分の生活とメディアをバランスよくして、良い生活をしていきます。自分がSNSで危険なことにならないように安全な使い方をします。

依存は良くないと思った。相談は大事だと思った。メディアはなくてはならないものなので、付き合い方が重要と知った。脳の前の方に感情のコントロール機能があるのに、後ろから前に発達することに驚いた。自己メンテナンスを頑張ろうと思った。

今日の講話を聞いて、依存先を増やすのは大切だと思いました。「自分は大丈夫」と思いすぎずに自分をコントロールしていきたいです。そして、メディアについて深く知り、自分でルールをつくってメディアと向き合いたいです。

メディア 1 つに依存することは良くなく、多くのものに依存することで、依存していることが 1 つなくなっても他のことにまたうつせるので、そうなるようにしていきたい。今と昔では、メディアへの手の出しやすさが違うと分かったし、中高生が一番依存しやすい時期と知ったので、気を付けていきたい。依存先の筆頭にいるのは他人だとストレスが大きいけれど、自分にすることでストレスは大きく減ると知ったので、これからは多趣味になり、自分をあてにしていきたい。

今回の講話を聞いて、目的がなくても自然と気づいたら結構使ってしまうことが多くあるので、依存するものを 1 つだけではなくて、2 つ、3 つと増やしたり、利用時間を決めたりして、SNS を制限していきたいと思った。

SNS は使うと便利だけど、間違えた使い方をすると悪い方向に進んでいってしまうので、SNS を上手く使えるようにしたいと思った。