高志小学校　3年生　11月12日　No. 19

すずらん

メディア講習会を行いました

11月10日(水)に、上越教育大学の清水雅之先生を講師にお迎えし、「メディア講習会」を行いました。

清水先生のお話は、最近人の話を聞くことができない子どもや本を読むことを苦手とする子どもが増えていると感じていて、それがゲームやスマホ、ネット（SNSやYouTubeなど）の長時間利用が原因なのではないかと危惧しているというところから始まりました。そして、ゲームやスマホ、ネット（SNSやYouTubeなど）は気付かないうちに大きな影響を与えているという事を教えてくださいました。

〇メディアとの上手な付き合い方は、リラックスやストレス解消を目的とした短い時間の利用。下手な付き合い方は、目的もなく暇つぶしのような長い時間の利用。睡眠障害や中毒になったりする利用。

〇依存症・中毒（やめられなくなる）になると、体と心の健康が害される。

・目が悪くなる、運動不足、頭痛、肩こり、だるさ、吐き気、やる気がない、など

・気持ちがコントロールできなくなる、自己中心的な考え、話がかみ合わない、考える力が低くなる、攻撃的になる、睡眠時間がずれる遅くなる、いつもイライラしているなど

〇光は「ねむり」と大きく関係している。小学生は10～11時間睡眠が望ましい。

〇睡眠の大切さ・役割

・脳や心や体の疲れをとる、勉強したことなどを整理して記憶する、嫌なことを忘れる、ホルモンを出して成長を助ける、自分の力をたくさん発揮できるようにするなど

〇今、皆さん（子どもたち）は成長するための大事な時間を過ごしている。からだの成長に目がいくが、一番大切な脳の成長のために時間を過ごしているのを忘れてはいけない。

メディアと上手に付き合っていくために、清水先生のおすすめも教えてくださいました。

・朝はゲームをしない。
・学校から帰ったら、すぐにゲームはしない。(外で遊ぶことができるなら外に出る)
・ゲームやYouTubeを見る時間を決める。30分以内。
・家事(そうじ、洗濯、料理など)のお手伝いをする。(手先が器用になる)
・本を読む。
・ものづくりをする。

子どもたちは、驚きと納得の連続で学習を終え、メディアに対する意識に変化もみられました。今回の学習をきっかけに、より上手にメディアと付き合っていけるようになってくれるこ

とを願っています。

本日、清水先生からいただいた「依存度チェック」を持ち帰りました。親子で一緒にお子さんの依存度チェックをし、お家でのメディア利用の約束について、今一度話し合ってみてください。40 点以上は危険だそうです。

なお、「依存度チェック」は、15 日(月)に学校へ持たせてください。よろしくお願いいたします。

全校で SSE の学習をしました

11 月 11 日（木）、全校で SSE の学習を行いました。今回は、自分から謝ったり相手を気づかったりすることで、トラブルを解決しようという学習でした。学校生活の中で起こりうる場面を設定し、どうしたらけんかにならないかを、友達と一緒に役割演技をして練習しました。「ごめんね。」「だいじょうぶ？」「いいよ。今度は気を付けてね。」といった言葉を伝えるよさを感じ取れたようでした。日常生活の中でも今回の学習を生かし、トラブルに落ち着いて対応していってほしいと思います。