ほけんだより

令和７年１０月７日
保健室

第８号

10月10日(金)　メディアコントロールチャレンジ

10月10日(金)は目の愛護デーです。子どもたちの生活や学習に欠かせない「目の健康」について考える日として、毎年全国で啓発活動が行われています。

中津小学校では「メディアコントロールチャレンジ」の取り組みをします。

「メディアコントロールチャレンジ」とは、テレビ、ゲーム機、スマートフォン、タブレット、パソコンなどの電子メディアを使わない、または、電子メディアの使用をなるべく控えるようにする時間帯を決めて取り組む日のことです。

①お子様と一緒に電子メディアとの関わり方や生活を振り返る
②メディアコントロールデーの目標を決める
③10月10日（金）「メディアコントロールデー」の実施
④ふりかえりをする
⑤10月15日（水）までに担任の先生に提出

お子様のメディアとの関わり方を各家庭で考えていただく機会としていただければと思います。各ご家庭のご事情も様々あり、すべてのメディアを見ない、使わないのは難しい場合があるかと思いますが、趣旨をご理解の上、可能な範囲で取り組んでいただきたいです。

ゲームをしないことやスマートフォンを使わないことが最終目的ではありません。適切に使い、上手な関わり方ができるようになることが大切です。子どもたちの脳は発達途中で、大人以上にメディア機器のマイナスの影響を心配していかなければなりません。ご理解とご協力をお願いします。

スマホと健康

今や生活に欠かせない「スマホ」ですが、使うときはいくつか健康面で気をつけて欲しいことがあります。

目への負担
画面に集中するとまばたきの回数が減って、目が乾く。30分に1回は目を休める。

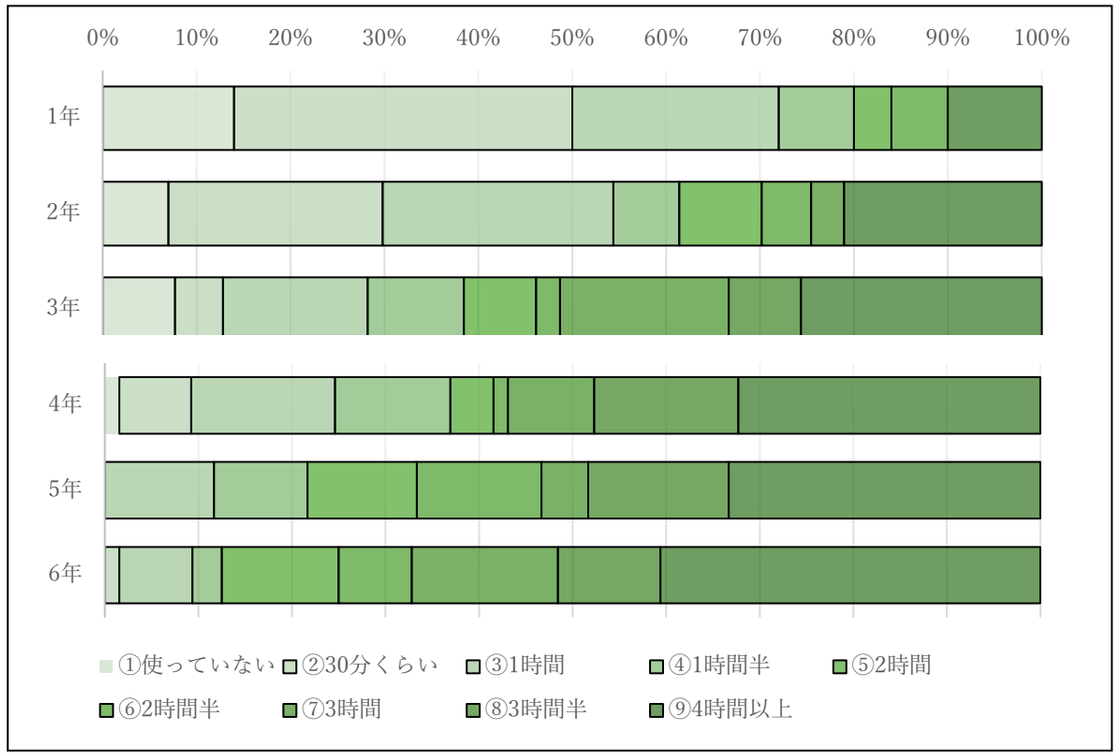
使うときの姿勢
寝転がって使うと目との距離が近くなる。また、首を固定して見続けると首や肩を痛める。

睡眠への影響
寝る前に画面の光をあびると、寝つきにくくなることがある。

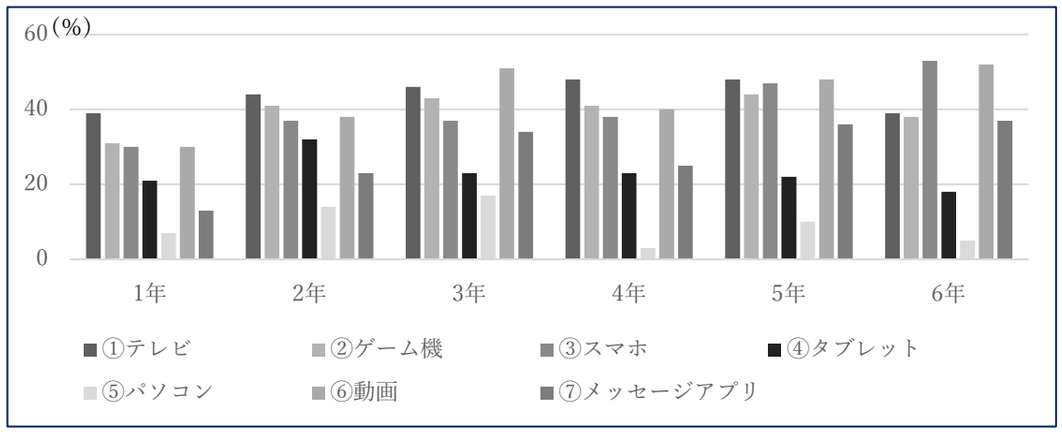
【生活習慣アンケートの結果(7月)】

7月に学校で生活習慣アンケートを実施しました。結果の一部をお知らせいたします。長時間の電子メディア使用による心身への影響が心配されます。

▶勉強以外で、テレビ、ゲーム、スマホ、タブレットなどのメディアは、１日どのくらい使っていますか？



▶使っているメディアはどれですか？（複数選択）



Gregory’s iPhone Contract（スマホ 18 の約束）

これは 2012年クリスマスに、母・Janell Burley Hofmann さんが 13歳の息子グレゴリー君に贈ったスマホに添えられた、ユーモアと教育的意図が込められた “18 ポイントの契約書（ルール）” で、当時話題を呼びました。多くの親たちに支持された背景には、子どもにスマホを与えることへの不安の大きさがあると言えます。

この「スマホ 18 の約束」には一方的ではなく一緒にルールを守っていくために、親子でスマホと上手に付き合うヒントが詰まっています。ぜひお読みいただき、ご家庭でもう一度、スマホやゲームなどのルールを確認する機会にしていただければと思います。

親愛なるグレゴリーへ

メリークリスマス！ついにあなたは誇り高き iPhone のオーナーです。

やったね！あなたは良い子で、責任感ある 13歳の男の子だからこの贈り物にふさわしい。

でも、このプレゼントにはルールと規則があります。下に続く契約書を読んでくださいね。

テクノロジーに支配されることなく共存できるような、健康で、バランスの取れた若者に、あなたを成長させることが私の仕事だと理解して欲しい。契約書のリストに従わない場合、iPhone の所有権を停止します。

私はあなたを心から愛しています。これから先、あなたと何百万通ものメッセージをやり取りするのを楽しみにしています。

1. これは私のスマホです。私が買いました。あなたの毎月の通話料も私が支払います。私ってエラくない？
2. パスワードは常に私に知らせること。
3. スマホが鳴ったら出なさい。それは電話です。挨拶をして、礼儀正しく。画面に”ママ””パパ”の文字が見えたら、絶対に無視しないこと。絶対に！
4. 学校がある日は夜7時30分、週末は夜9時になったら、速やかに両親のどちらかにスマホを手渡すこと。夜間は電源を切って、朝7時30分に再び電源を入れます。先方の親が最初に出るかもしれない固定電話にかけられないと思う時間には、スマホでもメールも電話もしないこと。本能に耳を傾けて、私たちが尊重されたいと思うように、他の家族も尊重すること。
5. 携帯電話を学校に持っていかないこと。メールを交わしている相手と実際に会話をしなさい。それがライフスキル、生きていくための大事なことです。＊課外学習や遠足、放課後遊びなどは特別に考慮します。
6. トイレに落としたり、地面に叩きつけたり、失くしてしまったりした場合は、あなたに責任を持って交換費用や修理代を支払ってもらいます。芝刈りしたり、子守りしたり、お年玉のお金を貯めるなどしてね。必ず起こることだから、しっかり準備しておくように。
7. この機能を使って、人に嘘をついたり、馬鹿にしたり、欺いたりしてはいけません。誰かを傷つける会話には参加しないで。まずはいい友達になること。厄介なことに巻き込まれないように。
8. 直接相手に言えないことは、スマホでも言わない、メールにも書かないこと。
9. 友達の親がいる前で言えないことは、スマホのメッセージでもメールでも書かないこと。書く前に自分でしっかり確認しなさい。
10. アダルトサイトは禁止。ネットでは私と共有できる情報を調べなさい。もし何か疑問がある場合は、誰か、、、できれば私かパパに聞くように。
11. 公共の場では電源を切り、音が出ないようにしまっておくこと。とくにレストラン、映画館、または誰かが話している間は。あなたは礼儀正しい子です。スマホにその場を変えさせてはいけません。
12. あなたや誰かのプライベートな部分の写真を、送ったり受け取ったりしてはいけません。笑わないでね。どんなにあなたが賢くても、いつか誘惑にかられる時があるでしょう。それはとても危険なことで、あなたの 10代～大学生～大人と、すべての人生を台無しにしかねません。それはいつだって最悪なこと。インターネットの世界は広大で、強力です。広まった悪い評判を消すことはとてつもなく難しいのです。
13. 写真や動画をたくさん撮らないこと。すべてのものを記録する必要はありません。あなたの経験を大事にして。それは永遠に記憶に残るから。
14. たまには家にスマホを置いてそれでも安心できるようになりなさい。スマホは生き物ではなく、あなたの付属品でもありません。スマホのない生き方を学んで「何かを見逃す不安」を超える強さを持ちなさい。
15. 新しい音楽でも、クラシックでも、何百万人が聞いているのとは違う曲でも、ダウンロードして楽しみなさい。あなたの世代は、これまでの歴史にもないほど、さまざまな音楽にアクセスできるのですから。この恩恵を受け、あなたの世界を広げなさい。
16. たまには昔ながらのワードゲーム、パズル、知能ゲームなどで遊びましょう。
17. スマホから顔を上げ、あなたの周りの世界で起こっていることを見なさい。窓の外を眺め、鳥の声を聴き、散歩して、初対面の人と話をして。ネット検索をしないで自分の頭で考えて！
18. 問題があるようなら、スマホを没収します。そして、また話し合いましょう。そこからまた始めればいいのです。あなたと私、私たちは常に学んでいくのです。私はあなたのチームメイト。一緒に歩んでいきましょう！

あなたがこれらの約束に同意してくれることを願っています。ここに挙げたほとんどの教訓は、スマホだけでなく人生にも当てはまります。目まぐるしく変化する世界で成長することは、とても刺激的で魅力的です。だからこそ、どんな機器よりもあなたのパワフルで大きな心を信じてほしい。ママはあなたを愛しています。

さあ、新しくて素晴らしいスマホを楽しんで！　　愛を込めて ママより