



はなもみじ



屋代
小学校
春秋ごくに句うなり

メディア漬けの子どもにしないために ~ 13日(木)学校保健委員会 ~

学校保健委員会とは：児童の健康育成のために、学校、家庭、地域との連絡を密にし、健康課題を解決するために一丸となって取り組んでいくための組織です。

構成員：学校教職員、PTA正副会長、PTA施設厚生部員

* 必要に応じて学校医、薬剤師、栄養士の指導助言を受ける。

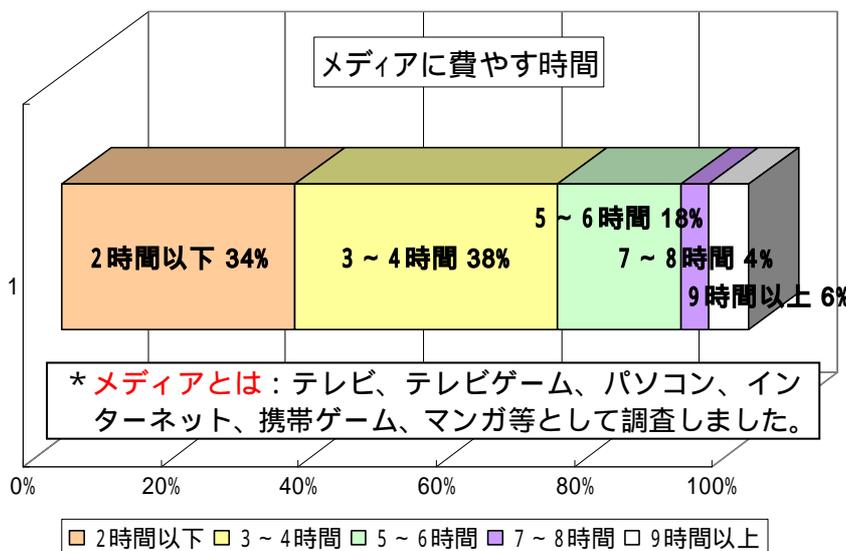
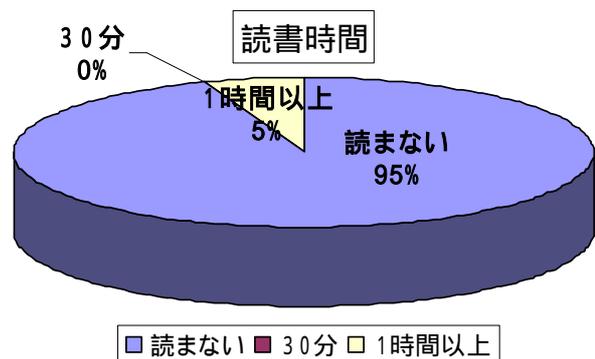
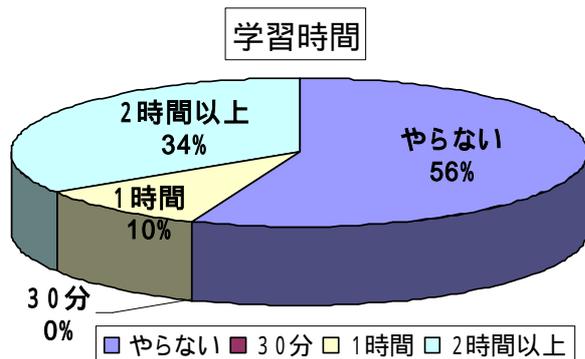


今年の学校保健委員会では、子どもたちが氾濫するメディアに流されることなく、主体的に向き合う力を育てていくことを願い、次のような協議を行いました。

1 子どもたちの休日の生活調査から

昨年の12月18日(土)または19日(日)の休日の様子について、5・6年生を対象に、調査しました。どちらの学年も同様の傾向だったため、5年生の結果を紹介します。

睡眠時間の平均は、9.6時間で、必要な時間は確保されていました。成長ホルモンは夜多く分泌されるため、「早寝・早起き・朝ご飯」の規則正しい生活が必要です。



学習時間では、1時間以上の学習をしている児童44%に対して、まったくしない児童が56%と、二極化の傾向にあります。読書にいたっては、ほとんどが0時間。学習・読書の時間をなくしている背景には、メディアに費やす時間があると考えられます。5時間以上の児童は、合計で28%です。テレビを見ながら食事をする家庭も、約半数の52%ありました。

2 DVD視聴「子どもがあぶない! ~メディア漬けが子どもを蝕む~」NPO子どもとメディア制作

電子映像メディアに長時間接すること、つまり休日の大半を1歩も動かず、座ったまま

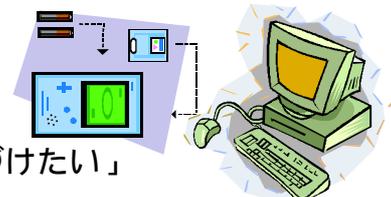
画面を見続けることの影響は、まだ十分に研究がすすんでいません。世界で一番テレビを見る日本の子どもたちは、今、人体実験を受けているともいえます。しかし、体力の低下や視力の低下の大きな原因となっていることは間違いないでしょう。また、脳科学では、脳の前頭前野（人間らしさ「理性」「道徳」「作業記憶」）をつかさどる部分の働きが低下するといった研究もあります。実際に体験したときと、映像で見ているときの脳の働きが違うということです。そうしたことから、いろいろな体験、例えば、全身を使った、自然の中での遊びが、脳を発達させるには必要なのではないかとのことでした。

こうしたことを踏まえて、ノーメディア（ノーテレビ）の取組をしている市町村や学校があるとのことでした。「テレビの声より家族の声を」をスローガンに、メディアに費やす時間の目標を決め、総時間をコントロールすることで、子どもと親とのふれあいの時間を確保しようとしているのです。当然、学力の向上にもつながっているとのことでした。

3 学年別グループ討議から

各学年で話し合いを行い、その結果を分かち合いました。

- 1年：「生活のリズムをつくり、まずは、勉強・読書の時間を位置づけたい」
 - 2年：「大人もメディア世代。いつも心にとめてスイッチを切る」「親子読書を継続したい」
 - 3年：「携帯ゲームを買い与えている大人に、使い方のルールを決める責任がある」
 - 4年：「ノーテレビデーは、家族の協力が必要」「テレビ番組は選んで見られるように」
 - 5年：「宿題は金曜日に済ませ、土日はスポーツ少年団への参加や撮り貯めたテレビを見る傾向にある」「テレビを消すと、やりたい他のことが出てくる」
 - 6年：「テレビをつけっ放しの現状にきまりをつくる。特に食事中は消すようにしたい」
- 学校と家庭で課題を共有し、できることから取組を始めたいものです。



4 学校長のまとめの話から

長野県教育委員会の「共育」クローバープランでは、「本を読む」「汗を流す」「あいさつ・声がけをする」「スイッチを切る」が提唱されています。また、文部科学省からは、「早寝」「早起き」「朝ご飯」が呼びかけられています。どちらも共通しているところがあると思います。



私は、学校と保護者が一緒になってできることはないかと、考えてみました。

「体験的活動を行う」：厳冬のときですが、ふきのとうはもう顔を出してきました。親子で外に出かけ、ふきのとうでふき味噌を作って食べるなんてどうでしょうか。体を使い、自然の中に出て活動することを大切にしてほしいと思います。

「読書をする」：読書の楽しさを知れば、「テレビを消しなさい」「ゲームをやめなさい」としからなくても、自然にメディアの時間は減っていくはずです。「一緒に本を読もう」と声をかけてみましょう。お年玉を持って、一緒に本屋さんに出かけ、良書を求めてみたらいかがでしょうか。

「家族の一員としての仕事をする」：お手伝いをするというより、家族の一員として、仕事を任されることも大切です。一年の始まりにあたり、短時間でできる小さい仕事（玄関はき・食事の後のテーブルふき等）を決めて、毎日続けるようにしてみましょう。