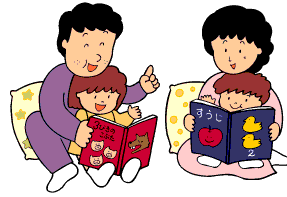


育む



令和6年2月27日
滝沢市立滝沢小学校
生徒指導通信 第7号
文責 生徒指導主事 粕谷

学校保健委員会に参加しました！

2月21日、18時から行われた「学校保健委員会」に参加しました。学校医の先生方・薬剤師さん・PTA 会長さんや学校保健委員の方々と一緒に、本校の健康診断の結果や本校の環境衛生について話を聞くとともに、学校医の山口先生から「ゲーム・メディア機器と子どもの健康について」という講話もいただきました。

ゲームについては、各家庭で、「やめられない」「言葉や態度が悪くなる」「視力や姿勢が心配」など様々な困りごとを感じているようなので、この講話は、学校保健委員の方々だけではなく聞いてほしかったです。ざっと内容をお知らせします。

ゲーム・メディア機器と子どもの健康

長時間、子どもたちがゲーム・メディア機器を操作することによって次のようなことが起こっている。

- ・体が育たない（立体視力が衰える・筋肉が発達しない・自律神経が育たないなど）
- ・人間形成のゆがみが出てくる（愛着障害など）
- ・社会性が育たない（言葉不足・コントロールできないなど）

⇒ **なんとかできないの？**

- ・ノーメディア

1ヶ月メディアから離れ、キレやすい子が落ち着いて話せるようになった例があるそうです。

- ・昼のセロトニン、夜のメラトニン

夜は暗くして寝、朝は朝日を浴び、生活習慣を整えること、これが子どもの健やかな成長に1番いいそうです。



薬剤師 大橋先生から頂いた資料から

Q ゲームして何が悪いの？

A ゲームをすること自体は悪くはありません。しかし、ゲーム依存の一種となりのめり込んで日常生活に支障が出てくると「ゲーム障害」という依存症になる可能性があることを覚えておいてください。

さて、ゲーム好きな皆さんに、アドバイスです。ゲームで強くなりたければ、時間を守り、よく食べてよく寝て、よく運動してください。栄養が足りなければ脳は正常に働きませんし、睡眠が足りなければ判断能力が鈍ります。運動しないと血流が悪くなり集中してプレイすることが難しくなります。