

ほけんだより

(江別市教育研究会 養護教諭部会) 令和4年7月
この保健だよりは、江別市の養護教諭が共同で作成しました

スマホやゲームに時間をうばわれていませんか？

「今日7時30分(午後)からね。」「わかった。」

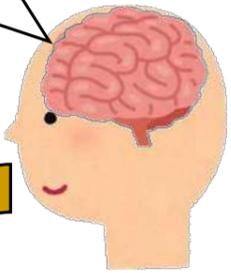
ある放課後の5~6人の子どもの会話です。てっきり遊びの約束をしていると思ったら、なんとオンラインゲームの約束でした。夜7時過ぎからのゲーム対戦のために生活時間を合わせて、何時までゲームをしているのでしょうか？毎日、スマホでYouTubeの動画をみているお子さんもいます。知りたい情報がすぐわかる、便利な道具としてのスマホ。今や遊び方の一部として、コミュニケーションの大事なツールとなっているゲーム。でも、使い方次第で貴重な体験や時間を奪ってしまうこともあります。「スマホ・ゲーム依存症」という言葉を耳にしたことも、一度はあるのではないのでしょうか？



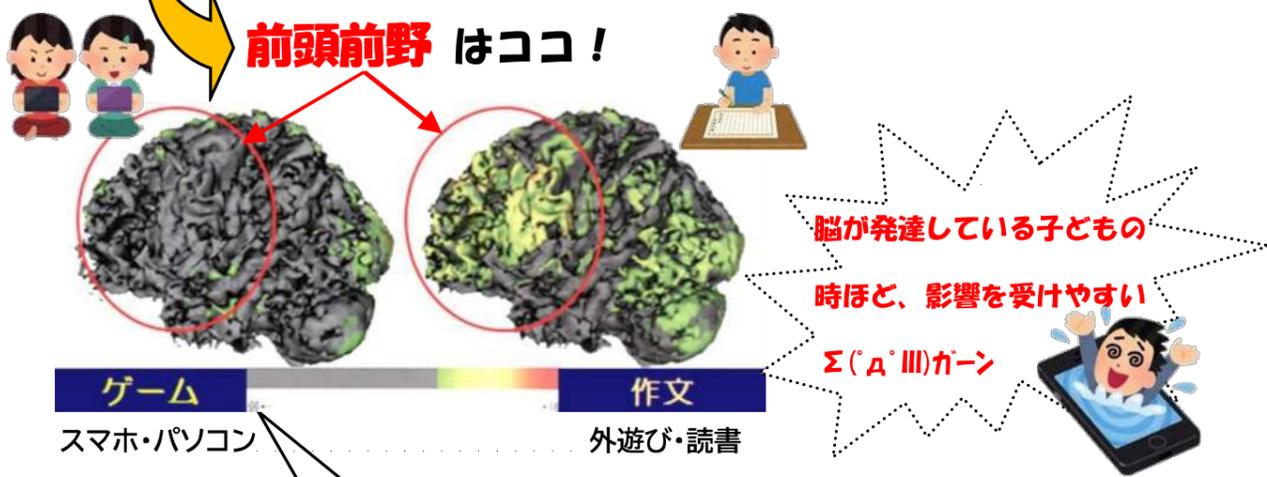
パソコン、スマホより優秀！人間の脳！！

人間らしさを生み出す**前頭前野**
(おでこの裏側に位置する脳の一部分)

- ①【計画性】 何が必要か考えて計画を立てる
- ②【思いやり】 相手の立場や気持ちを考える、マナーを守る
- ③【自己コントロール】 攻撃的な行動をおさえる 相手のことを考えて言ったり行動したりする
- ④【創造性】 新しいものを作り出す、ひらめく
- ⑤【チャレンジ】 新しいこと、困難なことへ挑戦する



前頭前野は**人間らしさを形作る**。人間は前頭前野の面積が他の動物に比べて広い



- ①脳が前頭前野を飛ばして、指の動きの指令を出してしまうから**前頭前野は働いていない！**
- ②**使いすぎると、やめられない、とめられない！** ゲームをすること、メールを送って返事がくることなどが、脳の中の快楽を起す部分を刺激して、やめられなくなってしまう

前頭前野が使われず、働きが悪くなっていくと・・・

動物的になってしまう！

- ・すぐ怒る、キレル
- ・無口 あまり笑わない
- ・集中できない
- ・落ち着きがない ・忘れっぽい



人間らしさが失われてしまう⑤

成績にも影響が！

家庭学習2時間以上でスマホ・LINEを4時間以上のAさん

家庭学習30分未満でスマホは1時間未満のBさん(LINE未使用)

成績が良かったのはBさんでした

○スマホは1時間以上、LINEは1時間未満の使用でも、はっきりと成績の低下が表れ、特に国語より数学(算数)に強く影響が出るそうです。

○LINEの利用で成績が下がった生徒は、1年間LINEを止めても成績が回復しないこともわかっています。

👉**脳への悪影響が1年では消えない!!**

自宅での学習の時間の長さではなく、**スマホやLINEの利用時間そのものが**、脳へ影響を与え、学力低下につながっていると言えるそうです・・・。

前頭前野の働きをよくし、脳を活性化させること

- ◇からだを動かす遊び
おにごっこやボール遊び、縄跳び、竹馬 など
- ◇本の音読や簡単な計算(難しい計算は×)
内容を記憶しながら理解したり、いろいろなことを考えたり、想像したりする
- ◇手紙や作文を書く
脳の中で言葉を文章化していく
- ◇人とのコミュニケーションをとる
積極的に対話をしたり、学習の中で認めたり、ほめたりする



新たな病気「ゲーム障害」～2019年WHOが依存症として認定～

「スマホ」、「ネット依存」、「ゲーム障害」・・・今の大人が子どもの頃にはなかった言葉です。今の子どもたちは、ネット依存によってひきこもりになってしまったり、SNSが原因で犯罪に巻き込まれてしまったり、「オンラインゲーム」による昼夜逆転で学校へ行けなかったり、ということが起こっています。スマホやゲームの誘惑から自由になるだけでも一苦労なのだと感じます。小中学生の間はスマホを持たせるのであれば、徹底したルールが必要です。すでに持ってしまう場合、夜間はやらせないなど、少しのルールを決めるだけで、スマホやゲーム障害から子どもたちを守る対策につながるのではないかと思います。もし、ネット依存やゲーム障害を疑う場合、医療機関での治療も選択肢の一つです。江別近郊でも治療を行っている病院があります。お知りになりたい方は、養護教諭までご相談ください。

スマホについてこんな悩みはありませんか??

- ・InstagramやTikTokなどのSNSの利用で、友人関係のトラブルや個人情報が出流するのを防ぎたい。
- ・有害サイトや性犯罪に巻き込まれるリスクから子どもを守りたい。



- ・アプリやゲームの制限をしたい。
- ・課金はしないでほしい。
- ・利用時間を制限したい。
- ・スマホ依存にならないようにしたい。

まずは...

お子さんのスマホのフィルタリング設定を確認しましょう!

H30年から、18歳未満の場合、スマホ契約時に店頭でのフィルタリングサービスが義務化されました。お子さんのスマホがフィルタリング設定となっているかどうか、一度確認していただくことをお勧めします。

● スマホから子どもを守る 3つの方法 ●

スマホからお子さんを守るためには、フィルタリング（不適切なサイト・有害アプリを閲覧できないようにする）・利用時間の制限・通話やWeb閲覧履歴の管理・課金の制限などがあります。



① スマホで設定 → iPhone・Android それぞれの設定方法があります。

★例えば・・・『ペアレンタルコントロール』（iPhone）
「設定」→「スクリーンタイム」からお子さんのiPhoneの様々な機能制限の設定を行うことができます。

② 携帯会社のサービス → ドコモ・ソフトバンク・auでもフィルタリングサービスを提供しています。

③ フィルタリングアプリ → Webサイトのフィルタリングをするだけでなく、ネットの利用状況の確認や、長時間利用できないように制限を行うといった依存症への対策など、総合的な管理が行えるアプリもあります。

★例えば・・・「ファミリーリンク」（Android）
アプリや利用時間を閲覧・制限したり、お子さんの端末をロックしたり、保護者の端末から子どものスマホを管理できます。親の端末は、iPhoneでもAndroidでも使用可能です。

☆ゲーム機のフィルタリング

家庭用ゲーム機には、ペアレンタルコントロール機能が搭載されています。Nintendo Switchは「みまもり設定」、PS4/PS5は「ペアレンタルコントロール」から設定が可能です。どちらもプレイ時間、使用アプリ、コミュニケーション機能（オンラインゲームを安全に使用させたい場合）などの制限をかけられます。



「お子さんと話し合いルールを決める」ことが大切です。

一方的に制限するのではなく、導入前に「なぜ制限が必要なのか」を家庭内でよく話し合うことが大切です。インターネットの使い方やリスクについて話題にし、子どもと一緒に学び環境を作る必要があります。スマホ・ゲームの利用ルールを作り、お互い納得してからフィルタリング等の活用するのが理想的です。また、状況を見て、時折ルールを見直すことも必要です。

◆ルール例◆

- ☆アプリを入れたり、課金したりする場合は、必ず親に確認してから。
 - ☆利用時間を決めましょう。
- 例：1日2時間以内とし、友達とのやり取りは、夜9時以降は行わない。
(小・中学生のための「えべつスマート4 RULES」より)

お子さんと話し合っ
一緒にルールを作ってみては
いかがでしょうか？
うちの方も一緒にマナーを守り、
お手本となるスマホの使い方を
心がけてみませんか？

〇〇へ ～スマホの約束～

このスマホは、私（保護者）が買いました。〇〇へ貸してあげることにします。だから、下にある約束を守って使ってください。こんなルールがなくても自分で管理できると思うかもしれないけれど、私が〇〇に任せて大丈夫と思える時までは続けます。そして、もしもこの約束が守れないようなら、スマホは私に返してもらいます。信頼できる行動を期待しています。



1 パスワードやIDは私が管理します。

勝手に変更せず、変更が必要な時は教えてください。そして家族からの電話には必ず出ること。メールやメッセージにも必ず返信すること。

2 使う時間を私が決めます。

学校のある日は（夜：）、休日は（夜：）に電源を切り、場所 にスマホを置き（：）までは使わないこと。寝る時に部屋に持ち込むのは禁止です。

3 なくしたり、壊したりしたときにかかった費用はあなたが払うこと。

借りているものを大事に扱うのは当たり前のことです。お手伝いをしたりお小遣いをやりくりしたりして払ってください。

4 相手や周りの人の状況をよく考えて使うこと。

会話中や公共の場にいる時はマナーモードにするか電源を切ること。相手や相手の家族に迷惑がかかる時間ではないかを考えてから連絡をすること。

5 面と向かって言えないようなことを言ったり書き込んだりしないこと。

私たちや友だちの親の前で言えないようなことをしないこと。嘘をついたり、人を馬鹿にしたり、人を傷つけるような話題には参加してはいけません。〇〇はそんなことはしないと私は信じています。

6 あなたや他人のプライベートな写真をアップしたり送ったりしないこと。

自分や家族、友達や住所が特定されるような情報はかきこんではいけません。あなたは賢いですが、そういうことがしたくなる時期がやってきます。しかしそれはとてもリスクが大きく、学校生活だけでなく人生さえも壊してしまう可能性があります。一度ネット上に拡散したら、なかったことにするのはとても難しいです。

7 なんでも検索するのはやめ、自分で考え人と語り合うこと。

会話は人生において大事なスキルです。また自然の中で五感を使い、感性をみがぐことも大切です。検索に頼らないで自分や友人たちとともに探し求めなさい。

8 スマホを家においていく日や時間を作ること。

様々な文化に触れ、たくさん興味を持ってください。ただし、スマホを失うことを怖がるような依存症になってはいけません。自分の体や心で体験することを大事にしてください。体験したことはあなたの人生を豊かにするからです。

9 困ったときには私に相談すること。

どんなに気を付けていても、あなたは失敗したり、間違えたりすることがあると思います。その時は私を頼って相談してください。必ずあなたの味方となり守ります。



これらの約束を守ってくれることを願っています。これはスマホのことだけでなく、人生にも通じることだからです。あなたは急速に変わり続ける世界のなかで生きていきます。刺激的で魅力的な世界ですが大きな危険も見えないところに潜んでいます。だからこれを機会に一緒に考え、学んでいきましょう。

それでも約束を守れないときはスマホを返してもらいます。そして一緒にそのことについて話し合い、また初めからやり直しましょう。私はあなたを大切に思っています。楽しんでね。

『参考資料：スマホ 18の約束 他』

今回の保健だよりはいかがでしたか？
右のQRコードからぜひアンケートのご協力をお願いいたします。
ご協力いただく期間～8月22日（月）まで

