



「いつも太陽に向かって咲くひまわりのように、明るく正しく生きよう」
「たくましく生長するひまわりのように、雄々しく元気に伸びよう」
「大きく輪になって咲くひまわりのように、みんな仲良く協力しよう」

野田中学校だより

令和6年(2024)12月13日

No.11

～学校保健委員会を開催しました～

12月5日(木)に学校医・学校歯科医・PTA役員を交え学校保健委員会を開催、

「スマートフォン症候群の影響～見直そう!スマートフォンとの付き合い方～」

について意見交換をしました。

学校医からは、スマートフォン依存やゲーム障害などについてお話がありました。

医学用語で「依存」とは、行動をコントロールできなくなる状態で、行動の行き過ぎにより健康問題、家族・社会的問題を伴うことであり「スマホ依存」とは、正式な病名ではないことの説明がありました。

また、「ゲーム障害」は病名であり、日本では100万人以上いると言われています。ゲーム障害では、脳の前頭前野に影響を及ぼし、人間らしく生きるための考える力、行動や感情をコントロールする力を低下させ、人間らしく生きる脳の部分に悪影響を与えます。

その他、ゲーム関連問題や体への影響として、

- | | |
|-------|-----------------|
| ①不眠 | ③眼(視力、内斜視) |
| ②摂食障害 | ④頭痛・筋痛(首・背・指・膝) |
- などがあります。

ゲームやアプリは、おもしろく、のめりこむようにできており中毒性があるとのことです。そこで、予防対策として以下の話がありました。

- | |
|------------------------------------|
| ①スマホの使用開始年齢をできるだけ遅らせる。 |
| ②スマホの使用時間を家族みんなで少なくしたり、使用しない時間を作る。 |
| ③スマホの中ではなく、現実の生活を家族で豊かに過ごす。 |

学校歯科医からは、上記の予防対策を家族のルールづくりとして、「子どもと一緒に考えて作り、どのようなトラブルが起こるのか、納得させることが必要ではないか。」また、「ルールを守れなかった時のことも話し合い、そのルールを書面で残しておくことも有効ではないか」との話がありました。

また、スマホ使用時の姿勢やストレスによって、上下の歯がどこか接触している場合があり、接触時間が長くなると顎関節症、口の乾燥、歯の知覚過敏などを引き起こすこともあるので見逃さないでほしいとの話がありました。

スマートフォンの付き合い方に関しては、ぜひ、ご家庭でルールづくりをしていただき、これからも、家庭と学校が協力して子供たちの健康づくりに取り組んでいきたいと思えます。

～インターネット・SNS等のトラブル防止について～

上記の学校保健委員会にも紹介してありますが、インターネットやスマートフォンが加率的に普及する社会において、冬休みを有意義に過ごすために、お子様のネットの使用について話し合ってください。お子様が端末を使用する際は、保護者の責任の上でお子様が使用することになります。ぜひ、時間を設けて冬休み前にトラブルの防止に向けた話し合いをしてください。

～「冬季休業」について～

12月28(土)から1月5日(日)まで「冬季休業期間」となります。
よろしくお願い致します。

