



—子どもの過度なメディア使用と健康—

子どもの**危険なメディア使用**による深刻な健康被害が指摘されています。
山梨大学教授 若本純子先生のご講演から教えていただいた内容を紹介します。

「危険な使用」とは・・・**ゲーム障害**、**スマホやSNSへの依存**、**動画のダラダラ見**などの
不適切な過度の使用と、有害なコンテンツ利用

子どものメディア使用を**脳のしくみ**、**心の状態**、**使用環境**から考えた問題点

- ①子どもの脳は発達途上であり、使われる回路は発達し、**使われない回路は減少する**。
→日頃の生活で何をしているかが脳の機能を決定づける
- ②メディアからの刺激による興奮・快感（ドーパミン放出）に対して、ブレーキの役目をする前頭前野が、子どもは成熟しておらず弱い。
→子どもがメディア使用を自分でコントロールすることは難しい
- ③目標に向かって行動を調整するコントロール機能の弱化。
 - ・抑制機能（遅延することや忍耐することへの）弱化
 - ・ワーキングメモリ（情報を頭の中で保持しながら作業する力）弱化
 - ・認知的柔軟性（切り替えるの力）弱化
- ④夜のメディア使用による睡眠の質・量の低下が、自己肯定感の低下につながる。
→**特に女子に顕著**なのだそうです
- ⑤メディア利用の時間が増えると、発達に必要な「体験」が減る。
- ⑥友達関係で失敗したくないという恐怖が、SNSへのつながりを続けさせる。
→傷つくことを回避したいので高配慮をするため、高ストレスを抱える
- ⑦子どもを経済的利益の対象としている動画やゲーム設計。
→子どもはドーパミン放出に対するブレーキが弱いことを知っている上での設計

【適度な使用のために】

- 上記のメカニズムを大人が理解する
- 利用は親子でコミュニケーションを取りながら一緒に使い方を考える
- 子どもの考え、気持ちを理解する
- 使用を叱る回数を減らし、自己肯定感を高めて自律的行動を促す
- 寝る時は、メディアは別室に置く
- 睡眠習慣を整える

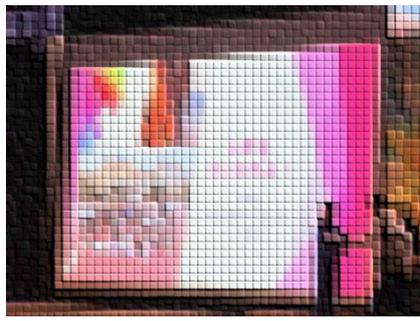


6年生を送る会のようす

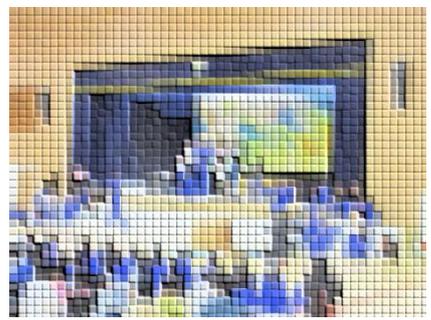
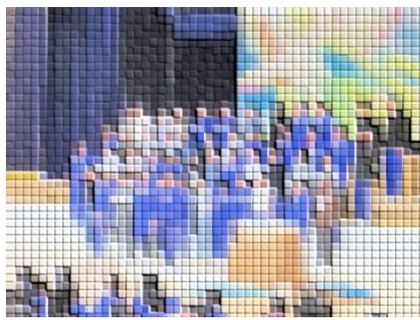
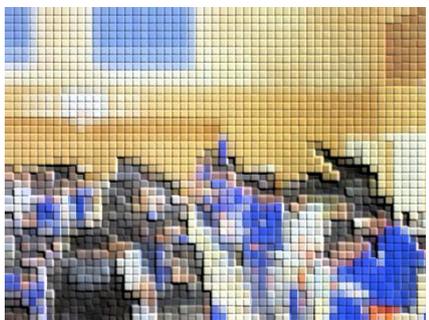
前半は、今年度一緒に活動した縦割り班で遊びました。5年生がリードしました。



後半は、6年生の思い出のスライドを見たり、在校生が合唱をしたりしました。合唱は、心のこもった歌声が響きました。さすが西小！



在校生から6年生へのプレゼント贈呈や、6年生からの発表もありました。6年生の味わい深い個性あふれる発表は「さすが6年生」と感心しました。



会の終了後、5年生が会場の片付けを全て行いました。6年生が発表に使った道具も全て請け負ってくれました。片付けは給食の時間に少しかかってしまったのですが、6年生が、5年生の給食をすべて配膳してくれていました。

交通安全教室（新登校班長指導）が行われました

3月3日(火)に、5年生全員と3、4年生の新登校班長、そして新年度支部長さん・副支部長さん及び下校ボランティアの皆様にもご参加いただき交通安全教室を行いました。

講師を甲斐市専門交通指導員の皆様をお願いして、交通ルールと旗振りのしかたを確認しました。新登校班長になっても、班のメンバーが交通事故に遭うことなく安全に登下校できるように、5年生(新6年生)を中心に登校班長さん・副班長さんには、ここからの1年間、責任ある行動をお願いしたいです。

