

# 健やかに



## 10月 No. 11

とよはしりつとうようちゅうがっこう  
豊橋市立東陽中学校

秋の深まりを感じる時期になりました。寒暖の差が大きく、体調を崩す人も増えています。来週の合唱コンクールに向けて、十分な睡眠や栄養をとるなど体調管理をしっかりとっていきましょう。

### ～ 学校保健委員会を行いました ～



10月25日(火)に「メディアと上手に付き合おう」をテーマに学校保健委員会を行いました。保健委員による事前アンケート結果発表や養護教諭の話の後、本校スクールカウンセラーの石川健司先生にお話をうかがいました。

#### <保健委員の発表> ※事前アンケート結果より

- ・1日にメディアを利用する時間は、平均250.4分(約4時間)と長い。特に、テレビや携帯電話・スマホを利用する時間が長かった。
- ・9時までに友達と連絡をとることをやめている人は24.4%しかいない。
- ・メディア利用の問題点として、身体面では「目の疲れ」「視力低下」など目のトラブルが、心の面では「ついつい長時間利用してしまう」「勉強に集中できない」が多くあげられた。



#### <メディアの身体への影響>

- ・メディア機器の液晶画面から出るブルーライトは、目の疲れや睡眠リズムの乱れを引き起こす可能性がある。「1時間に15分程度休憩する」「寝る前のメディア利用をひかえる」など気をつける必要がある。
- ・長時間利用してしまうなど、メディアの利用がコントロールできていない場合は依存症の可能性もある。スポーツや音楽など他の趣味を見つけて、メディアの利用に偏らないように努めてほしい。

#### <スクールカウンセラー 石川先生のお話>



- ・軽い気持ちで何気なく行ったことがネットいじめにつながり、それがエスカレートして、重大な事件に発展してしまう。誰かが加害者、被害者になってもおかしくない。
- ・文字だけのコミュニケーションは、直接顔を合わせる時と比べて感情が伝わりにくい。普段、しゃべっているときよりも丁寧な言葉遣いを心がけ、人が傷つくような否定的な言葉は使わず、相手の気持ちを考えながら書くようにしましょう。

#### とうようこうく 東陽校区メディアルール

7月の多米小・東陽中 合同学校保健委員会で話し合ったルールです。このルールをもとに、ぜひ、ご家庭でメディアの利用方法について話し合ってください。

- ・夜9時以降に友達に連絡をすることはやめましょう。(メール、電話、LINE、ゲームなど)
- ・寝る前にはメディア機器の電源をOFFにするか、メディア機器を家の人にあずけましょう。(メディア機器を寝室に持って行かないようにしましょう。)



がっこうほけんいいんかいじせん  
学校保健委員会 事前 アンケートでみなさんが記入した質問に、スクールカウンセラーの石川先生が答えてくださいました。これからの生活に生かしましょう。

**Q1. メディア（スマホ・ゲーム・タブレットなど）を長時間やめられない場合はどうしたらいいですか？**

A. ルールと終了時間を決めましょう。また、守れなかったらペナルティをつけましょう。

**Q2. 中学生のメディア利用時間の理想はどのくらいですか？**

A. 学習時間を超えない（1～2時間以内）ことがのぞましいです。

**Q3. 通信フレイ中に家の人にやめるように言われたら、どうしたらいいですか？**

A. まずは、「あと15分（満足できる限度時間）でやめる」と宣言し、時間がきたらやめましょう。

**Q4. メディア利用時間と学習成績との関係はあるのですか？**

A. メディアの利用が1時間以内の利用者は成績が良いという統計があります。

**Q5. 友達と話を終わらせたいとき、良い方法がありますか？**

A. 「〇時になると家の人に没収されるから、終わるね」と切りをつけましょう。

**Q6. LINEでブロックされた時、どうしたらよいですか？**

A. それ以上、関わらないようにしましょう。

**Q7. 携帯電話・スマホでのやりとりで言い争いになったら、どうすればよいですか？**

A. けんか別れしたくないので、「明日、友達を入れて直接話そう」といしましょう。

**Q8. LINEのグループで悪口を言われたり、仲間はずれにされたら、どうすればいいですか？**

A. 信頼できる大人（保護者、先生、スクールカウンセラーなど）に相談してください。

**Q9. 個人情報情報をネットに載せられたら、どうすればいいですか？**

A. 内容が悪質なものは、警察に相談するのも良い方法です。

**Q10. メールで悪口に同意するように求められたら、どうすればいいですか？**

A. 「よくわからないけど、どうしてそう思うの？」と聞けるといいですね。

**Q11. 安全にメディアを利用するためには、どうすればいいですか？**

A. 保護者と「ルール作りの話し合い」をしてみましょう。

**Q12. 早く布団に入っても眠れません。どうすればいいですか？**

A. 適度な疲労感、安眠感、部屋の明るさ、音楽など、自分の入眠環境を調整してみましょう。

**Q13. 寝ても疲れがとれないですが、どうすれば疲れがとれますか？**

A. 入浴後にストレッチし、クラシック音楽を聴きながら早く就寝してみましょう。

**Q14. 眠いときに宿題をやらなければならない場合は、どのように工夫したらよいですか？**

A. 早く寝て、いつもより1時間半前に起きて宿題をやりましょう。

**Q15. 目の疲れの対処法を教えてください。**

A. メディアを使用する時の姿勢に気をつけたり、1時間ごとに休憩をとったりしましょう。

