



# オール 大島

平戸市立大島中学校  
2024. 5. 2

【学校教育目標】  
「思いやりと実践力を持つ人間性豊かな  
生徒の育成」【自立貢献】

第6号 発行  
文責  
校長 小田 教哉

5月に入りました。現在学校では、「ふれあい運動会」に向けて、毎日汗をかきながら種目練習に取り組んでいます。運動会は、自分の心身を鍛える絶好のチャンスであり、目標に向かってチャレンジできる大きな学校行事の1つです。集団行動、集団演技等、難しいことでも仲間と一緒に助け合いながら取り組むことで、いつも以上に頑張ることができますし、頑張った後には、強くなった自分を感じることができると思います。

明日3日（金）から6日（月）までの4日間は休みとなりますが、子どもたちの学級での活動や連休時の過ごし方について、各学年、生徒指導、進路便り等を配付していますのでご覧ください。

7日（火）には、生徒19名、全員が元気に登校できることを願っています。



(運動会の説明[体育館にて])

## 出典:子どもを育むメディア啓発冊子(NPO 子どもとメディアながさき)より

入学式後、新入生と保護者に対して、長崎県メディア安全指導員である坂本浩一様より、  
1. メディア機器、インターネット利用が社会問題に…利便性と必要性の裏側 2. 生活習慣の乱れ、被害者や加害者にならないために…というテーマで話をさせていただきました。

休みを前に「子どもと電子映像メディアとのかかわり方」について、その影響や注意点をお知らせしたいと思います。今回は、体や心への影響（生活習慣）について掲載します。

### ①【生活の中で優先順位】生活習慣で大切にすることは？

- ・眠ること
- ・食べること
- ・体を使って遊ぶこと

子どもには適切な休養と睡眠が必要です。また、家族でさまざまな話をしながら楽しく食事を摂りましょう。夕食後からは、入浴や明日の学校の準備などを行う時間に費やし、できるだけ寝るための準備を整えましょう。ゲームやスマホの使用は夕食前までが理想的です。

### ②【生活の中での優先順位】寝ることって大切！

人間にとって眠ることはとても大事なことです。でも、しっかり寝たはずなのに、「眠い」、「疲れがとれない」ときがありませんか？もしかして、睡眠の質が悪いのかもしれません。生活習慣や生活リズムは睡眠の質を上げるために重要だと言われています。試しに、夜寝る2時間前からメディア機器（テレビ、スマホ、ゲーム等）を見るのをやめてみましょう！寝る直前までメディア機器を見ていると、脳が活性化してしまい睡眠の質を悪くすると言われています。また、夜にメディア機器の強い光を浴びると体内時計が遅れて眠れなくなります。逆に、夜暗い所にいるとメラトニンの分泌量が増えて眠くなり、睡眠の質が上がります。そして、朝日光を浴びて体内時計を正常に戻しましょう。（裏面に続きます。）

### ③【自律性・自発性の発達】親が言ってやらせる。はNG

規則的な生活習慣を整えるには「運動」「食事」「睡眠」がとても大切で、子どもの健やかな成長・発達を促します。しかし、ゲームやスマホの使いすぎから、寝るのが遅くなる。朝から起きることができない。食事を一緒にとらない子どもが増えています。「いつまでやっているの?」「早く寝なさい」と親から言われて動くのではなく、本人が「なにが大切なのか!？」を良く理解して自分の意思で行動すると、子どもに自律性・自発性が育まれます。

ゲームやスマホの使用について家族で約束を作るときは、子どもが自分で決めた約束を守るように保護者は促しましょう。「言うは簡単!」「やらせるは大変」で手間もかかりますが、メディアコントロール力を身につけていくチャンスです。

### ④【スマホのある生活】無言のテーブル

食事中、ある家族が入店してきました。両親、赤ちゃん、それに小学生のお兄ちゃん。赤ちゃんは食事用のチャイルドシートに座り、お母さんはスマホで動画を楽しんでいます。お父さんもまたスマホから目を離さず、お兄ちゃんは携帯ゲームに夢中でした。テーブルに着いて、既に10分以上が経ち、「誰も話さず、注文した料理を待つ」という雰囲気は漂っています。ワクワクした楽しい外食の時間を一緒に過ごしていたであろう、家族のひとときを電子機器に奪われた光景を見て、私はどこか寂しい気持ちになりました。

※次号でも続きを掲載していきます。