

白馬 3 校合同学校保健委員会だより

R4.9.6 3校合同学校保健委員会

白馬村 3 校合同学校保健委員会を 6 月 27 日（月）に開催いたしました。今回は「スマホやインターネットの上手な付き合い方」と題して、子どもとメディア信州 代表の佐久市立野沢中学校校長 松島恒志先生よりご講演いただきました。



今年度は南小、北小（高学年）の授業参観と同日に行い、北小と中学校は zoom で児童生徒の皆さんや保護者の方にもご参加いただきました。講演では、メディアの問題を具体的に、「依存」「身体への影響」「課金」「犯罪」「個人情報・いじめや心の問題」について各学校のアンケート結果をもとにしながらわかりやすくお話いただきました。白馬村の児童生徒のスマホやタブレット等の所有率は長野県内の小中学校でも上位だということで、子どもたちの実態は大人が考えている以上にメディアに触れていて、色々知っているのだと感じました。

<講演会の内容から>

ブルーライトとは

目に見える光（可視光）にはさまざまな色があり、その中の青い色がブルーライトです。紫外線の次に強いエネルギーを持っている光です。そのため、目の網膜や黄斑部（画像を映し出す部分）にダメージを与えてしまいます。ブルーライトはスマホやテレビなどの画面から出る光にはもちろん、照明の光や太陽光にも含まれています。



ブルーライトが目から入ると

私たちの脳内には、昼と夜を認識する「体内時計」があります。目から入ったブルーライトが体内時計に届くと、脳の松果体が睡眠ホルモンの分泌をストップさせます。そのため、夜スマホなどのブルーライトを見続けると、体内時計が太陽光から出ているブルーライトが目に入った→昼間だ！と認識してしまい、眠れなくなってしまい睡眠不足になり、その結果体調不良となってしまいます。

ペアレンタルコントロール

子どもたちのデジタル機器利用を制限するための方法です。機能や仕組みを知って、きちんと設定・運用すれば、子どもたちのネットトラブルは少なくなります。それを「ペアレンタルコントロール」といいます。アンケート結果では、スマホ、タブレット、PC 等を使用している家庭では、ペアレンタルコントロールがされていない場合がとても多かったです。ご家庭でよく話し合ってください、ルールを決めて子どもたちをネットトラブルに遭わせない環境づくりをお願いします。もし、様々な事情でお子さんにスマホ等を持たせる場合、気を付けていただく内容です。参考にしてください。



- 1 具体的なルールを決める・・・使用していい時間・場所。いけない時間・場所。守れなかった場合の対処など。
- 2 時間、勉強、将来、お金の話をする・・・親の心配や思い、子どもの思いや考えを相談する
- 3 大人がそばにいる（物理的、精神的）・・・親が端末をチェックできる環境を。子どもに寄り添う。
- 4 親が危険性と実態を知る・・・子どもが何をしているか、スマホの機能サービスについても知る。

5 ルールは定期的に見直しをする・・・必要な時にルールを見直し、それを守らせていく。

講演会の後、児童生徒の皆さんや保護者の方からたくさんの質問があり、多かった質問についてのみ松島校長先生にお答えいただきました。

<児童生徒からの質問>

1. ゲームやスマホの情報で危ない内容を見分けるにはどうすればいいですか？

→あまりにも回答範囲が広い質問ですが、お金に関していえば、「ただでもわかる」「簡単に○○できる」「なんとあなたに当選しました」などというものはおおよそあやしいものです。ただでもうけさせてくれるなら、なにか裏（わななど）があると思います。

2. ラインやツイッターでいじめがあった場合、最初に誰に相談したらいいですか？

→人によって違います。参考ですが今年実施した 2022 アンケートで「困ったときに相談するのは？」の回答で一番多かったのが家族でした。情報端末はお家の人が買ってくれたもの、契約してくれたものですから、やはり一番は家族でしょうね。

3. 自分が気をつけていても、事件に巻き込まれてしまう可能性もあるので、その時はどうすればいいですか？

→「情報リテラシー」という言葉の起源は、アメリカで、「まず情報を疑って見る。そのあと正しいところはどこなのかをみる」ということがいわれています。まず信じるではなく、まず疑うことです。

4. なぜ画面が小さいとブルーライトが強くなり、目が悪くなるのですか？

→青、赤、黄、人間が一番くらいと感じるのは青です。小さい画面は青が負けてしまうため、鮮やかに見せるため青を多めに入れてと言われています。

5. スマホやゲームを使用するときは、何時間空けて行くと体へのダメージは少ないですか？

→国が推奨しているのは 30 分おきです。どんなに長くても 1 時間以上は続けないことです。

<保護者からの質問>

1. 自分の家庭でのコントロールはできても、もしも SNS など相手ペアレンタルコントロールが出来ていなければこちらのコントロールも出来なくなってしまいそうだが、そういう場合の対策はありますか？

→ペアコントロールは制限がかかっているのに制限を外さない限り時間を超えることはありません。相手がいくらやりたくても、こちらができなくなります。（ただし解除すればできてしまいますが・・・）

2. 子どもと一緒にスマホやゲームの時間を決めようとしても、「なんで？」と逆にキレられて悩んでいます。子供にどう声をかければいいのでしょうか？ゲームなどについての話し合いがまともにできない状況です。

→やり過ぎて問題になっていること(理由)について話をしてから話し合うことが大切です。

たとえば・・・○成績が下がってきた ○朝、起きられない ○視力が落ちてきた。○宿題が終わらない ○ネットトラブルに巻き込まれた。などについては、本人にも自覚があるはずです。

悪い例×「あなたはやり過ぎているから制限します」→、なんでだよー！となってしまう。

3. 何歳からスマホを持たせるべきですか？早いうちに与えて少しずつ慣らした方がいいのか、本人が必要になるまで持たせなくていいのか？

→私の考えでは、中学 2～3 年生です。高 1 でいきなり持たせると、高 1 で極度な依存症になるケースがあります。ただし、条件があります。自分で自分をきちんとコントロールできるという約

束ができる場合です。買い与えてから約束するのは一番やってはいけないことです。

4. 子どもが課金をしているのかわからない。知る方法はありますか？

→ゲームに詳しくないと見分けられません。詳しい人が見ればわかります。一番良いのは未然防止です。

- ①勝手にゲームをインストールさせない。(制限もかけられます)
- ②課金するときは親の許しを得て課金する(課金の制限をかけることでゲームのインストールを許可する)

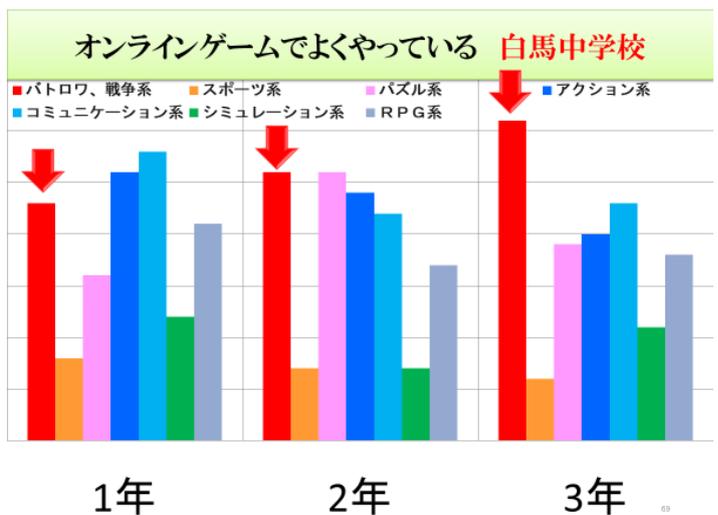
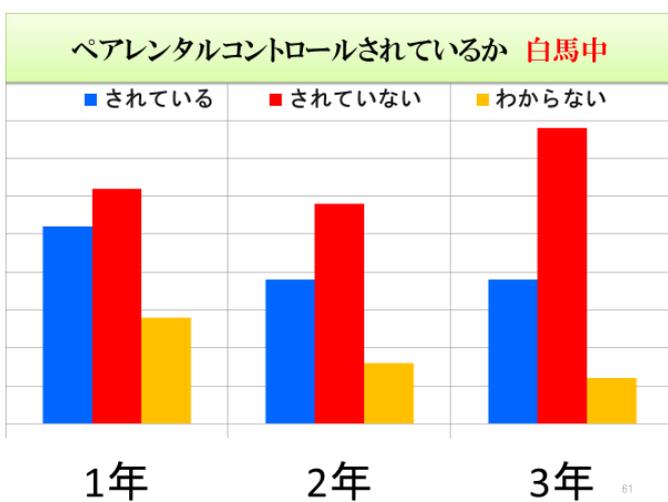
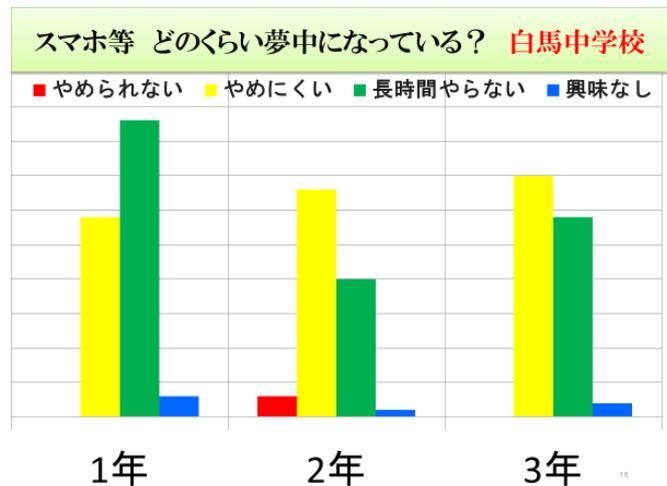
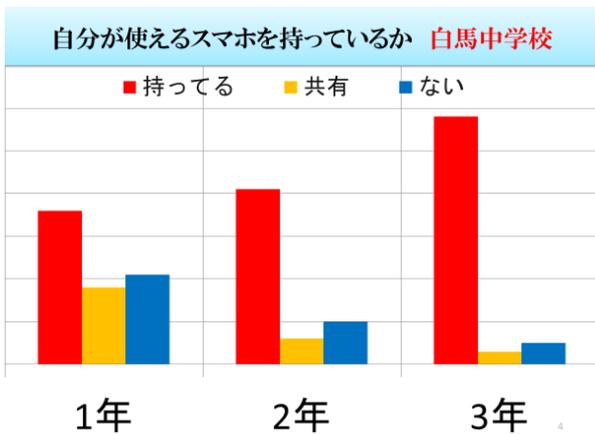
※きちんと親に言ってから課金するように親子関係を作ることが一番大切。

<親が子どもにできること…>

○同じ時間を共有する(親子の対話、親子で一緒にする(例えば・・・料理、畑仕事、タイヤ交換、散歩、自転車乗り、虫取り、トランプ、ボードゲーム、プラモデルを作る、読み聞かせ、スキーをする、映画に行く、音楽を聴くなど)

○多趣味な子どもに(いろいろな経験を増やすこと)

<講演会の資料抜粋> 白馬中学校アンケート結果



スマホ、タブレット、ネット、SNS など、そのものが悪いわけではありません。これからどんどん生活の中に取り入れていくことになると思います。だからこそ、大人も子供も情報ツールの使い方、関わり方についてきちんと考え、正しい情報の取捨選択ができるスキルを身に付けていくことが大切だと感じました。