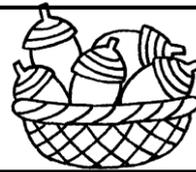


# 保健だより



益田市立美都中学校  
保健室 梅原  
2年 11月 11日 No.7

めっきり寒くなりましたね。冬はもうすぐそこまで近づいています。体が寒さに慣れていない今頃は、風邪をひきやすい時期です。今年は新型コロナウイルス感染症も一緒に流行する可能性があります。マスクの着用はもちろん、体温測定・手洗い・うがいを毎日こまめにしましょう。

10月30日に学校保健委員会と情報モラル教室が開催されました。その時の様子を紹介します。

## 情報モラル教室

一般財団法人 草の根サイバーセキュリティ運動全国連絡会  
常務理事・事務局長 吉岡 良平 氏

新型コロナウイルス感染症により“STAY HOME 期間中”の生活の仕方が大きく変化し、大人ではテレワーク・オンライン会議など、子どもではゲーム・マンガ・YouTubeなどのインターネットを使う機会が増え、そのことによって、ネットトラブルが増加したことをお話されました。美都中学校の生徒の中にも、STAY HOME 期間中にメディアに触れる時間が多くなった生徒が多くみられ、また元の生活時間に戻れていない生徒も多く見受けられました。“1時間使ったら5分休憩を取る”“遠くの景色を見る”“寝る直前までメディアを使用しない”“寝る前にはリラックをし精神を落ち着かせる”などの方法が良いことや、これからはメディアの時代でもあるので“上手にバランス良くメディアを使う”ことが大切というお話でした。

### “STAY HOME 期間中”の 主なネットトラブル

- 高額転売
- オンライン詐欺
- 回線混雑
- フェイクニュース
- 依存と課金
- 誹謗中傷

### ネットを利用することによって起こる健康障害

- 目がかれる
- 首・肩がこる
- 腰が痛くなる
- 頭痛がする
- 運動不足
- 会話不足
- イライラする
- 元気が出ない
- 体力が落ちる
- 太る（体重増加）
- 姿勢・体勢が悪くなる



「顔を見ないで伝える言葉」は、相手に意味や気持ちが伝わらないことがある。

“顔(表情)は口ほどにものをいう”と言われるが、直接相手の顔を見ながら話をするのはとても大切である。

### 気をつけたい言葉の使い方

- |       |                |              |
|-------|----------------|--------------|
| ●やばい  | あの人、やばい        | あの人、変        |
|       |                | あの人、凄い       |
| ●大丈夫  | まだ食べれる？<br>大丈夫 | もういらない       |
|       |                | まだ食べれる       |
| ●がんばれ | がんばれよ          | もっとがんばれやれ！   |
|       |                | 応援してるからがんばって |
| ●なんで  | なんでくるの         | どうして来るの？     |
|       |                | どうやって来るの？    |
| ●～ない  | かわいくない         | かわいいと思わない！   |
|       |                | かわいいと思わない？   |

生徒たちは“自分の依存度をはかってみよう”ということで依存度テストをしました。“インターネットを使用している時間が長い”という意識のある生徒もいました。また、睡眠を削って深夜までインターネットをする生徒も多くみられました。講演会の中でチェックした依存度テストを、家庭でも一緒にチェックしてみてください。

最後に、“家族と話し合ってルールをつくるのが大切です”とお話されていました。

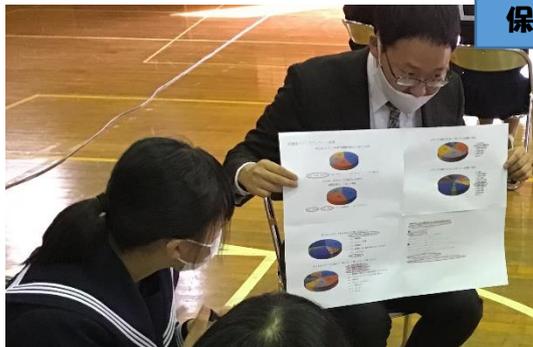
## メディアの使い方について～メディア宣言～

昨年度まで実施をしていた基本的な生活習慣の取り組みから “メディアに触れている時間が多い” “就寝時間が遅い” “学習の時間が少ない” という3つの課題が見えてきました。今年度は特に、メディアについて重点を置き取り組みをしており、6月25日から2週間メディア日誌を付けてもらいました。その結果、一番多かったのは“テレビ”、その次に“YouTube・ティックトック・ネット”、3番目に多かったのは“ゲーム”、4番目に多かったのは“ライン・SNS”でした。

メディアに触れた時間（種類別）

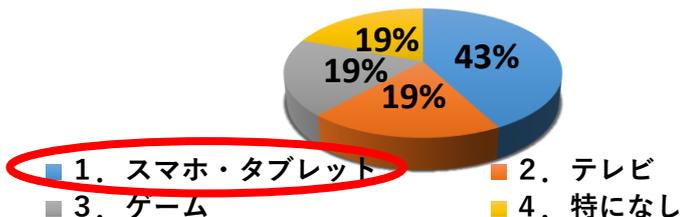


意外と多くの生徒がスマホに触れ、YouTube・ライン・SNSを使っていることも分かりました。学年で別でメディアに触れている時間を見ると、3年生が一番少なく1日平均1時間34分でした。受験勉強を頑張って少ないのかな！？と感じました。また、新聞やニュース等メディアの良い使い方をしている生徒も見られ、とてもうれしく感じました。



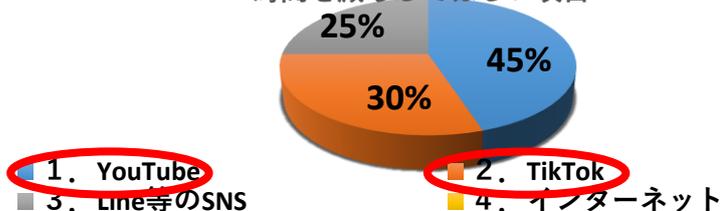
保護者アンケート

子どもにメディアの中で時間を減らしてほしいもの



10月末に配付した“メディアに対する保護者アンケート”の結果も、学校保健委員会で生徒に伝えました。保護者は“勉強時間が減った” “夜遅くまで起きている” “朝なかなか起きられない” ことに困っており、スマホ等を使うなら

1スマホ・タブレットと答えた人の中で時間を減らしてほしい項目



“学習に関わる情報収集・調べもの”に使ってほしいと感じているということをお伝えしました。今回の“情報モラル教室” “メディア日誌の結果” “メディアに対する保護者アンケートの結果”を踏まえてグループ討議では“どのようにメディアを使うのが良いか”を話し合いました。子どもたちの意見として、“時間やルールを決める・話して決める” “自分に必要なアプリだけを使う” “勉強してから使う” “メリハリをつける”などができました。学校保健委員会終了後に各自の“メディア宣言”を書いてもらっています。この“メディア宣言”をもとに第2回目のメディア日誌を11月末に行う予定です。どのような結果がでるのか楽しみにしています。しかし“メディア日誌”期間に限らず、日頃からメディアの使い方について考えてほしいと思っていますので、この機会にぜひ家庭でも“メディアの使い方について”話し合ってみてください。生徒からは、“家族とのコミュニケーションを増やしたい” “受験生ということを忘れずに生活していきたい” “メディアの良いところもあれば悪いところもある。上手に付き合いたい” “正しい言葉を使っているか確認して使いたい”という感想がありうれしく感じました。

