ほっとスマイル

～ほけんだより～　NO. 22

２020. １2月　三者面談

加東市立社中学校

（表）保健部長　（裏）保健室

「生徒会保健部からのお願い」

家族で見直すメディア時間

保健部ではコロナの影響で家にいる時間が長くなり、皆のインターネットの利用状況が気になりアンケートをしました。そして、結果をもとに話し合いをして課題と改善策を考えました。これを機会に、見直して下さい。

＜課題＞

・ゲームを長い時間している　・家庭のルールがない（裏面参照）　・SNS の利用時間が長い

・ネットのトラブルが起きている　・家庭のルールを破っている（裏面参照）　・知らない人から LINE が来る

・グループ LINE が鳴りやまない

・学校のルールを知らない（SNS ルール5か条すべてわかる人が全校生の中で 37 人。まったく知らない人が 85 人。）

家庭のルールを決めよう

・最大使用時間は…平日　　時間

休日　　時間

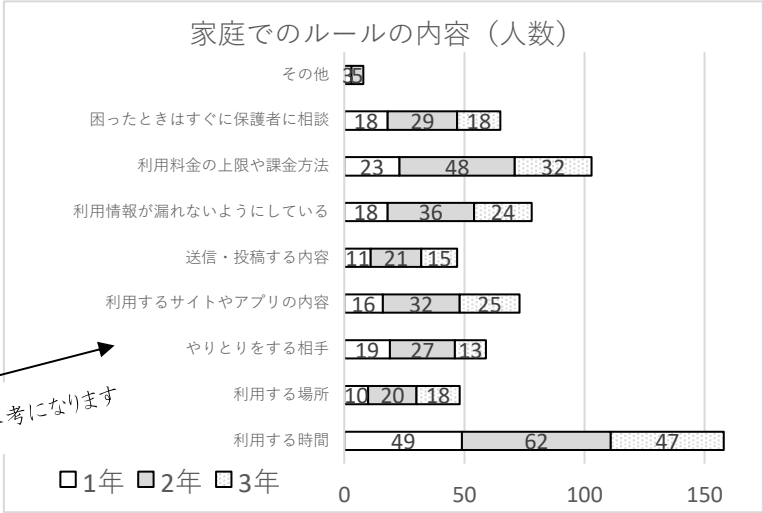
・使用できる時間帯は…

平日　　時　　分　～　　時　　分

休日　　時　　分　～　　時　　分

・その他

この項目参考になります



＊ルール・約束づくりのポイント＊

1　保護者が一方的にルールを提示せず、子どもと一緒に考える。

2　ルールは作りすぎず、作ったら壁に貼るなどする。

3　ルールは作った後も定期的に見直し、必要に応じて更新！決めた約束は、保護者も一緒に守る。

4　ルールを決めて終わりではなく、いつも保護者は子どものネット利用に関心をもつ。気になることがあれば声をかける。

学校のルールを守ろう

【1】 22:30～6:00の間は利用しない

【2】 個人情報をもらさない

【3】 ながらスマホをしない

【4】 人を傷つけない

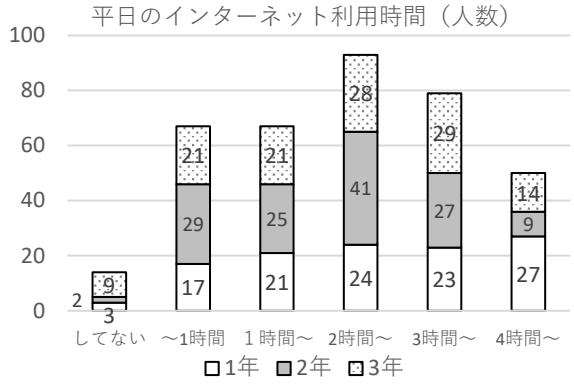
【5】 保護者と利用規約を確認する

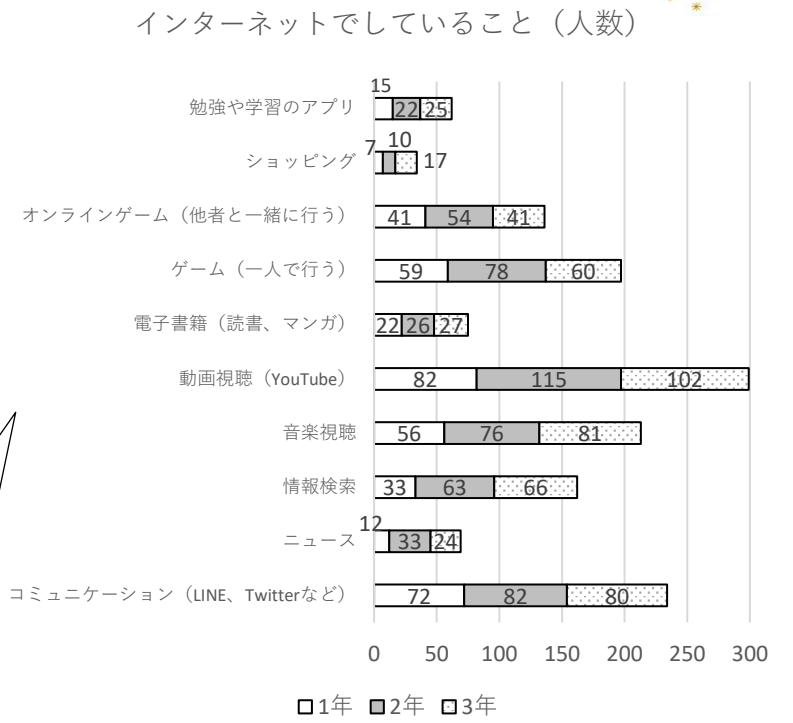
※加東市内4中学校で決められたルール

スマホなどで夜寝るのが遅くなり、寝不足で授業の内容が頭に入らなくなり成績が落ちることがあります。ひどいときは、ネット依存になってしまうことがあります。

3 年生は、これから受験に向けて、1，2 年生は、これからの生活で困らないように見直しましょう。

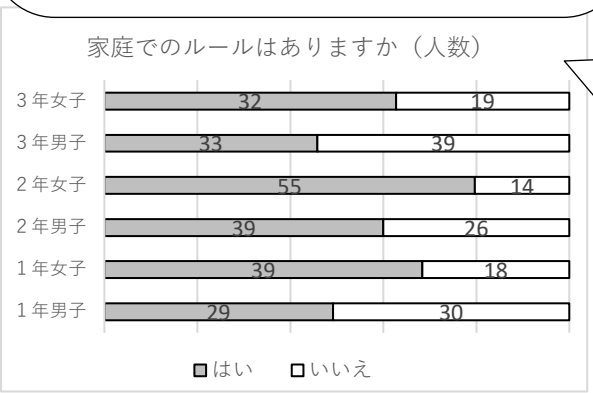
「インターネット利用アンケート結果から思うこと」　～OIE より～



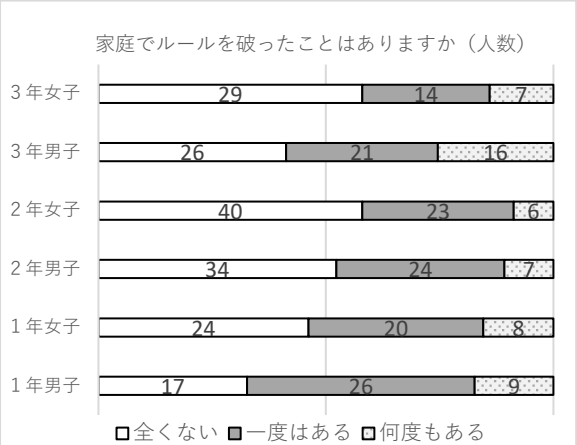


想像以上に多い利用時間。休校期間の影響もあるのかな…

２時間以上の人数：222 名（昨年は 181 名）、うち４時間以上の人数：50 名（昨年は 25 名）。もし私が今中学生だったら、同じように SNS や動画を見ているかも…と共感しながらも、これからより情報化社会になる未来を生きるみなさんには、今のうちに「自分をコントロールする力・整える力」を身につけてほしいと願います。まわりや欲に流されるのは、ほどほどに！



146 名の生徒が家庭でのルールはないと答えていますが、子どもが認識していないだけで、実はルールはあるのかも。SNS やゲームを通じて、趣味や価値観の合う人とつながれるインターネットはプラスになることも多々。でも、落とし穴もたくさん！**「健全で有意義な使い方」を、私たち大人も子どもたちと一緒に考える機会にしたいです。**



スマホや PC の長時間使用により、心身の成長に大きな影響が！

学力や集中力にも影響が！

首コリ・肩こり・頭痛など

運動不足から体力低下に

視力低下や目の病気に

睡眠不足から昼夜逆転生活に

感情をコントロールしにくい

さいごに…

保健部では、アンケート内容の相談・実施・集計・話し合い・おたより作り（表面は保健部長の自作です！）と約２カ月かけて取り組みました。保健部員の想いが、全校生やおうちの方に届くようにと願っています☆

SNS やゲームなど楽しいことの時間をコントロールするのは難しいですよね。でも、**このコントロールする力、自己管理能力は、スマホ使用だけでなく、学習習慣や生活習慣全般、人間関係づくりにも生きてきます。**

今、社会問題となっている「ネット依存」「ゲーム依存」になるかならないか、なっていることに気づいているか、改善したいと思えるか。**「今さえ良ければいい」ではなく、「今も、未来も良い」になるように、見つめ直すきっかけにしてもらえると嬉しいです。**