



学校
通信

みなみ

伊勢崎市立南小学校
第 17 号

令和 5 年 11 月 30 日 (木)

学校保健委員会の発表がありました



22日の朝行事に学校保健委員会の発表がありました。(学校保健委員会は、学校における健康の問題を研究協議し、健康づくりを推進する組織として設定されているものです。)

昨年度の学校保健委員会では、寝る時間が遅い児童がいるということから睡眠について取り上げました。睡眠についてのアンケートから寝るのが遅くなってしまふ時の理由として、テレビやタブレット、スマホ、ゲームといったメディア機器の利用に原因のある児童が多いということが分かりました。

このことを踏まえ、今年の学校保健委員会は、「ゲームの遊び方を見直してみよう」というタイトルで、ゲーム・スマホ・タブレット等をどのくらい使用していて、使いすぎるとどのような問題があるのかについて発表がありました。

平日(学校のある日)は、1日どのくらい、ゲーム・スマホ・タブレット(動画やユーチューブなどをふくむ)を見ていますか?

	30分まで、 または見ない	1時間まで	1時間以上	2時間以上	3時間以上
1年	42.4%	33.3%	6.1%	9.1%	9.1%
2年	21.1%	23.7%	21.1%	23.7%	10.4%
3年	45.5%	22.7%	9.1%	9.1%	13.6%
4年	24.2%	36.4%	15.2%	9.1%	15.1%
5年	12.2%	9.8%	29.3%	24.4%	24.3%
6年	17.1%	22.0%	24.4%	17.1%	19.4%

上記の表は、全校児童を対象にアンケートをとった設問の一つの結果です。この設問では、ユーチューブなどを見ている時間も含まれていることから、すべてゲームをしている時間というわけではありませんが、どのくらいの時間、ゲームなどのメディア機器を使用しているかが分かるかと思ひます。しかし、これだけでは本校の児童が、メディア機器を多く使用しているのかどうか今一つ分からないと思ひます。そこで、昨年度の4月に全国の小学6年生を対象に実施した全国学力学習調査の質問紙調査の中に、「普段(月曜日から金曜日)、1日当たりどれくらいの時間、テレビゲーム(コンピュータゲーム、携帯式のゲーム、携帯電話やスマートフォンを使ったゲームも含む)をしますか」という質問事項がありました。この質問事項の結果(裏面)を参考、本校の児童について考えたいと思ひます。

4時間以上	3時間以上、4時間より少ない	2時間以上、3時間より少ない	1時間以上、2時間より少ない	30分以上、1時間より少ない	30分より少ない	その他
17.0%	13.4%	19.4%	25.9%	16.5%	7.6%	0.2%

上記の結果から様々なことが分かります。

- ・ゲームを1時間以上2時間未満で行っている児童が一番多い。
- ・子どもによってゲームをしている時間に大きな個人差がある。
- ・3時間以上ゲームをしている子どもが3分の1以上である。 等

そして、1時間以上ゲームをしている全国の6年生の割合に着目してみると、75.7%になります。これに対して今年の本校の6年生で1時間以上ゲームをしている児童の割合は、59.9%であるから、本校の6年生は全般的にゲームを短い時間で済ませている児童が多いということが分かります。反対に5年生については、1時間以上ゲームをしている割合がかなり高くなっていることから、十分気を付けていく必要があると思います。同様に2年生も1時間以上ゲームをしている児童の割合が、3・4年生と比べても多くなっていますので注意が必要かと思えます。ぜひ、お子さんのゲームをしている時間を確認していただければと思います。

ゲームで遊んでいるとどうなるの？

ゲームで遊んでいると脳内で「ドーパミン」という物質が出ることで、達成感や幸福感を感じ、もっと遊びたくなるということです。この「ドーパミン」が出続けると達成感などが感じにくくなり、この達成感を求め、ゲームがやめられなくなります。このゲームをやめられない症状をゲーム依存症と呼び、2018年6月にWHO（世界保健機関）が病気として認定しました。

ゲーム依存症の健康被害

① 視力低下・肺活量の減少

長時間、画面を見続けることでの視力が低下する。また、運動量が減ることから、肺活量の減少も見られる。

② 不眠・睡眠障害

ゲーム依存症になると、ゲームに関連する情報を脳が認識した時に興奮しやすくなり、なかなか寝付けず不眠や睡眠障害になりやすい。

③ イライラ感・衝動性

イライラしやすくなったり、衝動的になりやすかったりする。特にゲームをやらないと禁断症状が生じ、「ゲームしたいのにできない」ことに苛立ち、衝動的な行動をとる場合もある。

④ その他

昼夜が逆転し、朝起きることができない。また、集中力や注意力が低下することで、学力も低下する。

※子どもたちがゲームに依存することのないように、各ご家庭での指導をよろしく願います。

