



健康被害とメディアの危険な関係

校長 田中 省一

10月7日、喜界中学校の体育館で、戸高成人（とだか なりと）氏が『健康被害とメディアの危険な関係』という演題で講演されました。

戸高さんは2006年にネットいじめやSNSの健康被害等の調査を独自に始め、全国各地でSNS依存症の問題について講演されている方です。戸高さんによると、スマホやオンラインゲームの過剰使用が、子どもたちの成長を阻害する大きな問題になっているということでした。具体的には、



① 低年齢からの視力障害

眼球のレンズ（水晶体）を調整する機能が低下し、スマホ斜視等になる。

② 睡眠障害

スマホ等の画面から出ているブルーライト（紫外線）を夜に浴びると、脳が昼と判断し、睡眠に必要なホルモン（メラトニン）の分泌を抑制してしまい、寝付きが悪くなり睡眠不足となる。

③ 脳疲労（前頭前野の疲労）障害



人の価値判断や意思決定を行う『前頭前野』という部分は、脳の中で疲れやすい場所。この前頭前野が疲れてしまうと、「もの覚えが悪くなる」、「ちょっとしたことで怒りが抑えられなくなる」、「判断力が鈍る」、「何をしても面倒くさいと感じる」、「今やっているゲームをなかなか止められない」などの不具合が生じる。

アップルの創業者スティーブ・ジョブズは、インタビューの中で、iPadは家に置くことすらしない。iPadはおろか、全てのデジタル機器について、わが子の視聴時間を厳しく制限していると言っていました。マイクロソフトのビル・ゲイツも、子どもが14歳になるまでスマホを与えなかったそうです。

また、WHO（世界保健機関）は、『ゲーム依存』を『ゲーム障害』という病名で依存症分野に加わえました。つまり、ゲーム依存は、薬物依存・ギャンブル依存と同じ依存症という病気に指定されたことになります。

戸高さんは、『スマホは、子守りはできるが子育てはできないことを、与える大人が知っておく必要がある。また、少しでも若い年齢で依存を止められれば、子どもは蘇生可能である』とおっしゃっていました。



ご家庭では、使う時間などを話合いで決めてみましょう！

11月は地域の方々とたくさんふれあいました。

11月1日から7日は「地域が育む『かごしまの教育』県民週間」でした。喜界小学校では、この期間に合わせて学校参観週間を設けて、普段の子どもたちの学習の様子や、学校の施設などをじっくり見ていただきました。

期間中はたくさんの地域、保護者の方々に学校に来ていただき、アンケートにも答えていただきました。いただいた貴重な御意見は今後の学校改善に生かしていきます。御協力ありがとうございました。

学校参観週間



1年生：昔の遊び体験

アダンの葉を使って、風車、腕輪などを作りました。地域の佐藤さんに作り方を丁寧に教えていただきました。みんな楽しく上手に作ることができました。



2年生：おもちゃ作り

地域の松村さん、澄江さんにペットボトルでの風車の作り方を教えていただきました。きれいにできた風車は、風に吹かれるとくるくるとよく回りました。



3年生：三味線教室

地域の安田さんに来ていただき三味線の弾き方を教えていただきました。これまで何度も来ていただいています。みんなで合奏することを目標に頑張ります。



4年生：アサギマダラのマーキング

地域の福島さんに指導していただき、喜界島に飛来してくるアサギマダラにマーキングをする活動を行いました。大変貴重な体験することができました。



5年生：ボランティア講演会

総合的な学習の時間に取り組んでいるボランティアの学習を深めるために、町の社会福祉協議会の方に話をいただきました。ボランティアの意義を学びました。



6年生：紙すき体験

地域の光岡さんに、手すきによる和紙づくりを教えていただきました。子どもたちそれぞれが作った和紙は、印刷されて思い出に残る卒業証書になります。



幼・保・小交流会

ひまわり第一保育園、あゆみ幼稚園、喜界小1年生が交流しました。1年生が頑張って準備した、輪投げコーナーやお店屋さんなどで楽しく交流することができました。



職場体験学習

喜界高校2年生の生徒5人が職場体験学習として喜界小に4日間やって来ました。高校生のお兄さん、お姉さんとの交流は喜界小の子どもたちにも楽しく、よい経験となりました。



12月の行事

日・曜	行 事 等	日・曜	行 事 等
1日(木)	学級PTA	14日(水)	耳鼻科検診
	第4回家庭教育学級	17日(土)	やる気塾
8日(木)	PTA役員選出会議	23日(金)	終業式
10日(土)	5年生ごま菓子作り	29日(木)	年末・年始の学校閉庁(~1月3日)

