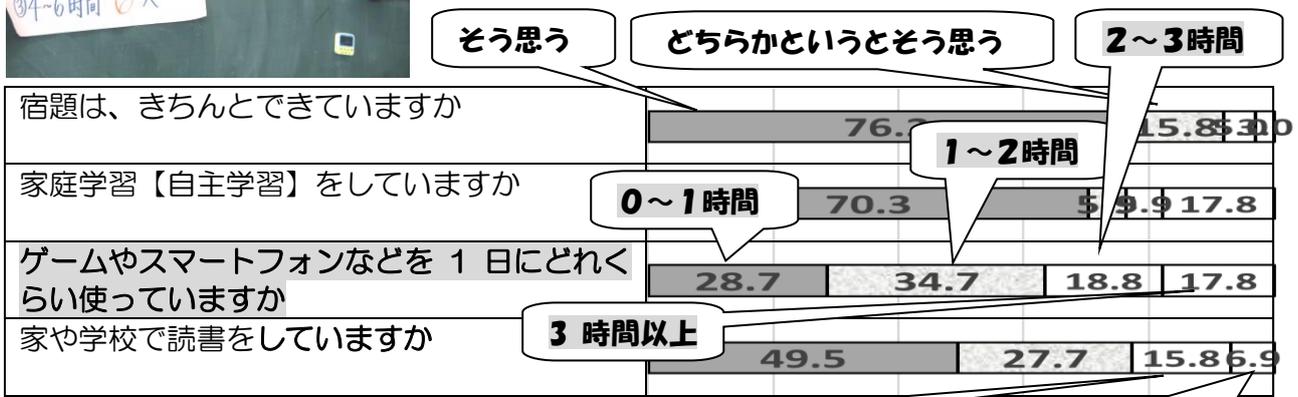


令和4年9月7日

### 子どものメディア機器利用の増加！！心配な脳（心と体）への影響



1学期の学校生活アンケートや6年生の全国学力学習状況調査のアンケートの分析から、家でメディア視聴（TVやスマホのゲーム、動画視聴、SNSの使用）が急激に増えてきていることを心配します。お家での過ごし方は、各ご家庭での事情やお子さんとのかわり方もあるかと思いますが、子どもの心身の健やかな成長を考えると、見つめなおさなくてはなりません。



(1学期子ども学校生活アンケートより)

6年生にいたっては、1日に4～6

時間以上メディア視聴をしている子がなんと、6人(20人中)もいました。また、1年生で自分のスマホを持っている子が4人(15人中)もいたと知り、驚いています。午後4時に学校が終了し、宿題をして夕食をとったとしても、午後6時から就寝時間まで、6時間ゲームをしたとしたら、夜中の12時を越えてしまいます。果たして睡眠時間は十分とれているのでしょうか。また、朝ごはんは、ゆとりをもって、食欲がわいた状態で食べているのでしょうか。

養護教諭の平山先生から2学期の身体測定後の時間をとって、「メディア機器の影響」について授業をしてもらいました。メディア機器の長時間の使用には、ブルーライトの刺激による入眠障がいのほか、以下のようなことが心配としてあげられます。



- 1 視力の低下 (ピントを合わせる毛様体筋の疲労によるもの)
- 2 首の変形 (長時間のどき込む姿勢によるストレートネック)
- 3 考える力の低下 (脳の前頭前野の発育不全によるもの)

**脳の前頭前野**は、「脳の司令塔」と呼ばれ、10代～思春期までにゆっくり発達する脳部位で、記憶、抑制、判断、行動の切り替え、計画、集中、推論などの認知実行機能をつかさどります。つまり、覚えたり、我慢したり、考えて行動をするという、人が「よりよく生きよう」とする力の大元ということ。このような大切な成長の時期に、長時間のメディア視聴は、脳にダメージを与え続けるということになります。

子どもたち(3年生以上)は、1週間「アウトメディアチャレンジ」をします。目標を決めて、メディア視聴をひかえるように取り組みますので、おうちの方もご理解とご協力をお願いいたします。



## ■□「読むこと」への意識～「朗読」のすばらしさ 4年生□■



聞くこともしっかりできる4年生

「朗読」は、話し上手になるだけでなく、語彙が増えたり、表情が豊かになったり、発声によって声が美しくなるなどの効果があります。

4年生では坂田寛夫さんの「ぼくは川」という詩を、4人グループで工夫しながら、「読む」活動をしていました。15分程度の相談と練習の成果を発表しましたが、ただ読んでいるのではなく、情景や心情を表現し、相手に伝わる工夫をしていて、とっても素敵でした。

宿題でも「音読」がありますが、お子さんの「読み」はどうでしょうか？ぜひ、聞いてあげてください。また、おうちの方と読み比べをしたりなどしても、お子さんはうれしいと思います。

## ■□子どもの時こそ、五感を使ってやってみる体験が大切□■



3年生「理科」～虫を探しに…大騒ぎ



6年生「家庭」野菜炒めとスクランブルエッグ

個性も違えば、生活体験や経験がそれぞれに違う子どもたち…

3年生「理科」の授業では、生き物の学習の導入で身の回りにはいる虫を探しに、外に出て自然観察をしていました。みんな生き生きと秋の虫を探していました。喜んでバッタを捕まえる子もいれば、なかには、虫が怖くて泣きだしそうな子もいます。自然に囲まれている樺の子どもたちですが、個性は様々だと感じます。また、6年生の家庭科の調理実習では、「野菜はどうやって洗うの？」「ニンジンの干切りの方向は？」「ピーマンの種はどうとる？」「野菜が透き通るってどんな感じ？」「卵料理の火を止めるタイミングは？」…など、わからないことだらけで、夏休みに宿題としてお家で予習している調理でしたが、できる自信に個人差が大きいことがわかりました。実習では、油の小さじ1/2が、4人グループではどれだけ入れたらよいかも考えなくてはなりません。算数や理科の知識が生かされます。ぜひご家庭でも家事や仕事を任せ、体験を増やしてあげてください。

## 夏休み校内作品展、ご参観ありがとうございました！！

3日間にわたり、教室の前に図工や自由研究の展示を行いました。たくさんのご参観ありがとうございました。発達段階によって、また、



学年が上がるにつれて、内容や取り組みの質が向上しているのがよく分かったと思います。「6年生になると、格段に違うわ…」と感心する声も聞こえてきました。それぞれに興味のあること、夏休みの思い出などが十分伝わる作品でした。ご家庭でのサポートもいただき、ありがとうございました。

