



おおぞら

さ・最後までねばり強くやりぬく子(自立)
や・やさしく思いやりのある子(共生)
ま・よく学びよく考える子(チャレンジ)



学力を形成する「生活習慣」に着目して
～ゲーム・ネット依存とその症状・原因・予防に関して～

久御山町立佐山小学校
校長 岡本 泰典

学校の周囲の木々もきれいに色づき、落ち葉が北風に舞う季節を迎えようとしています。猛暑の中で幕を開けた2学期も早いもので残すところあと20日ほどとなりました。

この間、佐山スポーツフェスティバル、校外学習、町陸上運動交歓記録会・駅伝大会、持久走記録会などをはじめとした様々な行事も天候にも恵まれ、また、保護者・地域の皆様のご支援・ご協力のお陰もあり、予定通り滞りなく実施することができました。

子ども達もそのような行事をはじめ、それぞれの課題に精一杯取り組み、様々な場面で良い表情を見せてくれたことを振り返りますと、実り多い2学期を過ごしたのではないかと思います。これから、大事な2学期のまとめの時期に入ります。学習や生活両面について、親子で振り返る機会を持っていただき、できなかったことは少しでもできるように、また、できたことはさらにできるようにして、よい学期末を迎えるとともに、新しい年への希望が持てるように、各ご家庭でもご配慮をよろしくお願いいたします。

さて、「学習しようとする姿勢」を形成する土台となるのは、やはり「生活習慣」であると考えます。これから、寒い時期に入ったり、冬休みを迎えたりしますと、屋外での活動より屋内での生活が主になってきます。そのような時期を迎えるに当たって、気になる話題があったのでご紹介させていただきます。

NHK「健康チャンネル」より「ネット依存」という話題で、国立病院機構久里浜医療センター院長、樋口進さんのお話がありました。ネット依存とは、「勉強や仕事といった生活面や体や心の健康面などよりもネットの使用を優先してしまい、使う時間や方法を自分でコントロールできない」状態のことを指し、最近では、ネット依存が疑われる中高生は約51万8千人(2022,5)と推計されている。現在は、医学的なネット依存についての定義はまだ定まっていないが、ネットの中でもゲームに依存する方が非常に多いことから、米国精神医学会が「インターネットゲーム障害」の暫定的な診断基準を示しているとのこと。

＜その症状とは・・・＞ 体や心といった健康面や家族や社会といった人間関係に問題が起こる。体の問題では、ネットの過剰使用により栄養が偏った食生活を続けたりすることで栄養失調になることがあったり、運動不足により体力低下、骨密度低下が起きるといふ。心の問題では、昼夜逆転の生活による睡眠障害やネット環境がない場合にイライラしたり、無気力になったりすることがある。さらにネットでの過剰な課金によってうつ状態などの問題が生じることがある。家族的、社会的問題では、家族がネットを強制的にやめさせたり、注意をしたりすると暴言、暴力を振るうなどして、家族関係が悪化することがある。また、学生の場合は、ネットを優先してしまい、遅刻、成績不振、不登校などになることがある。中には退学しなければならなくなったケースもあるとのこと。

＜原因として考えられることは・・・＞ ゲームで得られる「勝った」という快感やわくわく感はアルコール、薬物で得られる快感と同じくらいであることが研究で分かっている。また、オンラインゲームでは、どんな時間に遊んでも他のプレイヤーがいるので、自分だけが特別に没頭している訳ではないと思ってしまう恐れもあり、原因はゲームそのものだけではない。その人自身や周りの環境もネット依存を進める要因にもなる。

＜予防としては・・・＞ ネット依存にならないよう、予防することはある程度可能である。そのためには、ネットに関するルール作りをする。親名義で購入し、子どもに貸し出していることを明確にする。使用時間・使用場所・使用金額を指定し書面に残し、目に付くところに貼る。ルールは親子一緒に決める。ルールは子どもだけでなく親も守る。さらに、ネットの危険性について家族でよく話し合うことも大切。

このような記事が出ていましたので、ご参考にしていただけるとありがたいです。

どうか、子どもたちを心身ともに健やかにはぐくみ、豊かな学びへと向かわせるためにご家庭でできること(ゲーム、ネット利用のルールづくりなど)を改めてお考えいただき、実践していただきますようお願いいたします。

学校でもまとめのこの時期を大切にしながら一人一人のより良い成長を目指して指導に努めてまいりますので、今後とも、学校教育活動へのご理解、ご協力の程、よろしくお願いいたします。

12月の主な予定

1日(木) ブックマザー読み聞かせ(3・6年)
青少協・見守りパトロール
2日(金) 創立150周年記念式典
5日(月) 佐山ヒーローズ 諸費徴収日
6日(火) 東書学力テスト フッ化物洗口
8日(木) 青少協・見守りパトロール
芸術鑑賞(1・2年)
9日(金) 芸術鑑賞(5・6年)
登校指導・安全の日
14日(水) 児童集会

15日(木) 短縮4校時 芸術鑑賞(3・4年)
青少協・見守りパトロール
16日(金) 短縮4校時
19日(月) 短縮4校時 給食終了
20日(火) 短縮4校時 個人懇談①
農業体験(3年)
21日(水) 短縮4校時 個人懇談②
22日(木) 短縮4校時 個人懇談③
青少協・見守りパトロール
23日(金) 短縮4校時 終業式 大掃除



1月の主な予定



5日(木) 諸費徴収日
10日(火) 始業式 短縮4校時
11日(水) 全日授業 給食スタート
体測(低・若)
ブックマザー読み聞かせ(3・4年)
12日(木) 体測(中)
新入児体験入学・入学説明会
親のための応援塾
13日(金) 体測(高) 青少協・見守りパト
登校指導・安全の日
14日(土) 久御山町青少年主張発表

16日(月) 佐山ヒーローズ
17日(火) フッ化物洗口 児童集会
20日(金) 青少協・見守りパト
23日(月) クラブ
24日(火) PTAあいさつ運動 フッ化物洗口
校内書き初め展(~27日)
25日(水) 校内作品展(~27日)
26日(木) 避難訓練(不審者対応)
27日(金) 参観日⑤懇談会⑥PTA総会
校内書き初め・作品展(~16:00)
青少協・見守りパト
31日(月) フッ化物洗口

150周年記念事業 ～手形アート～



11月16日(水)と18日(金)に創立150周年記念事業として、手形アートを行いました。学年毎に色を分け、運動場横のスロープに本校288名の児童の手形を残していきました。緊張しながら慎重に手形を押す児童、勢いよく押す児童など個性豊かな手形がたくさん並んでいますので、保護者の皆様も来校された際には、運動場をのぞいてみてください。

お手伝いいただきました皆様、誠にありがとうございました。

