



心身の健康を考える

学校長 村越 新

先週の生活目標朝会では、2月の生活目標である「**心も体も健康に学校生活を送ろう**」についての話が、担当からありました。

WHOが定義する「**健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、体も、心も、そして友達や家族など、人と人との関わりにも、自分が十分問題ない、満足できている状態にあること**」を伝えた後に、「健康な扇っ子5カ条」について話してくれました。



- 一 学校生活で「楽しいこと」「楽しみなこと」がある。
- 二 学校で眠くならない。
- 三 気持ちの良いあいさつ、返事ができる。
- 四 悩みがない、たとえあっても相談できる人がいる。
- 五 テレビ、動画、ゲームなどのメディアの時間を一日2時間以内にしている。

全部に当てはまれば「健康優良児」です。

講話の後の学び合いでは、メディアとの付き合い方について話している子が多くいました。「ゲームは土日だけ」「8時からメディアを見ない」「テレビは一日30分まで」など、**家庭での明確な約束**がある子は堂々と発言していました。

さて、メディアをめぐる**トラブル**は本校でも数多くあります。**夜遅くまでPC**を見ていて、十分な睡眠をとっているつもりでも翌日に疲れが残っていたり、**オンライン型のゲーム**を朝方まで行っていたり、親の知らないところで**課金**を続けていたりなどなどです。

本校では昨年度、子供たちを守るための**メディアルール**を作成し、本年度四月にお願いしたところです。ぜひ再度確認をしていただけると幸いです。大きなトラブルを起こす子には、次の3つの共通点がありますので、注視してあげてください。

- 1 **メディア機器（ゲームを含む）を「自分の物」だと勘違いしている。**
- 2 **親が見ていないところでも、メディア機器を自由に使える。**
- 3 **家庭内で、メディア機器の保管場所が決まっていない。**

お子さんには「このルールは、基本的には扇小の子みんなが守るものだ」と話してあげてください。親子が納得のいくルール作りをしていくことをお勧めします。



扇小学校 子供を守るメディアルール

低学年 レンタル期

「これは自分の物」と思わせると危険信号

- ゲームやスマホは、親が常に持っています。これは保護者の物です。
 - 使いたい時は親に「貸して下さい」、使い終わったら「ありがとう」を言わせます
 - 買ったときに約束を決めます。
 - 使っている場所、時間
 - 寝る時間
 - 勉強する時間
- ☆一番大事な約束「約束を守れなかったら使わせない」

中学年 契約期

好きな時に使えるようになる
と危険信号

- ゲームやスマホを使うときの約束を書面に残します。
 - 使っている場所、時間
 - 寝る時間
 - 勉強する時間
- ☆一番大事な約束「約束を守れなかったら使わせない」
- 「あと少し」「今日だけ」の罠には、はまりません
 - 保護者が見ている時に、保護者の目が届く場所に保管します

高学年 監視期

親の知らない時間に使い始めたら危険信号

- 買ったときに約束を決め、書面に残します。
 - 使っている場所、時間
 - 寝る時間
 - 勉強する時間
- ☆一番大事な約束「約束を守れなかったら使わせない」
- スマホの所有者は親であることを認識させます。
 - スマホ、ゲーム機については、保護者が監視をします。
 - 「〇時に・・・に置くこと」を決めます
 - 夜、自分の部屋に持ち込ませません
 - 必要に応じてSNS等の履歴を見ます
 - スマホやゲーム機がどこにあるか、保護者は監視を忘れません

家庭でのルールについては、お子さんとよく話し合って決めて下さい