



スマホから子供を守る

学校長 村越 新

「岡山県教育委員会が 2023 年度に実施したスマートフォンに関する実態調査で、1日に3時間以上使用している小・中学生の割合が増加していることがわかった」

ネットニュースにこんな記事が出ていました。

先日、本校の教育講演会でも、扇小学校が作成した「メディアルール」をお伝えしました。

低学年は【レンタル期】

スマホやゲームは、親から借りて使う

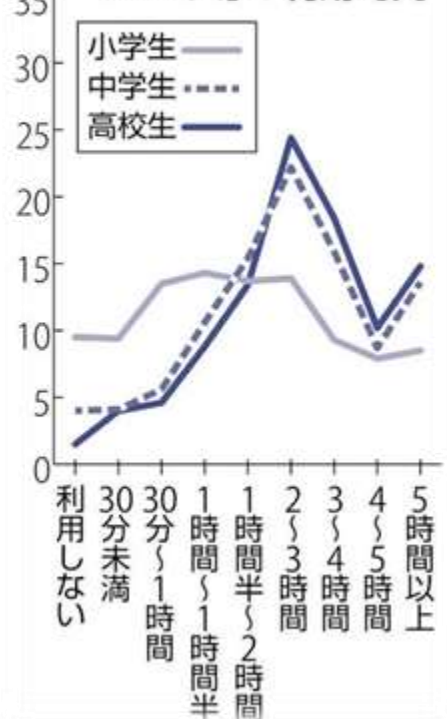
中学年は【契約期】

スマホやゲームを使う時の約束を書面で残す

高学年は【看視期】

スマホやゲーム機の看視を、親は忘れない

平日1日あたりの
スマホ等の利用時間



「1日に3時間以上スマホを使用している」小学生Aさんのことを、心配してしまいます。Aさんは、**中学生**になったらどれくらいスマホを使用するのか。親はこのことを**知っているのか**。Aさんは、小学生に必要な**睡眠や運動**をしているのか。他に**興味**を持てないのか。

『子どものスマホ問題はルール決めて解決します』（石田勝紀、主婦の友社 2022.3）には、次の記述があります。「フィルタリングをかければ安心」ではない。脇が甘いことを自覚しよう。デジタル知識は**子どもが上**。勝負しても**勝ち目はない**。

また、『スマホ危機 親子の克服術』（石川結貴、文春文庫 2021.9）では、**スマホ依存**に陥る「三大元凶」として、次の3つを挙げています。

1. 「**なし崩し**」 ルールがあっても、次第に子供が守らなくなる
2. 「**見て見ぬふり**」 注意しても耳を貸さないと、親が根負けする
3. 「**子ども任せ**」 詳しくない、分からないからと子どもの好き勝手を許す

便利なはずのモノが子供の成長の妨げになることは多々あります。そうならないように、我々大人がしっかり目を届かせておきたいものです。

睡眠時間

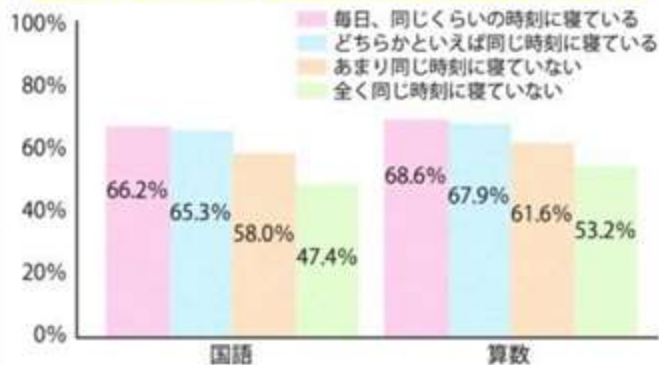
スマホやゲームをしすぎると、睡眠時間が減る傾向があります。また、睡眠の質も落ちて、疲れがとりにくくなります。規則正しい生活を脅かすことになります。

国立教育政策研究所は、**寝る時刻と学力**の関係を右のように発表しました。

再度、『**健康な生活四原則**』を、ご家庭で確認していただけると幸いです。

- ① 運動 (一日**30**分以上)
 - ② 睡眠 (一日**8**時間以上)
 - ③ 食事 (一日**3**回)
 - ④ メディア (一日**2**時間以内)
- ゲーム、テレビ、PC

① 毎日、同じ時刻に寝る子は学力が高い



国立教育政策研究所 平成31年度(令和元年度)全国学力・学習状況調査報告書 / 毎日、同じくらいの時刻に寝る習慣の有無と、教科の平均正答率の関係 (小学6年生)

② 必要な睡眠時間は？



厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」を基に作成 / 推奨時間の目安で個人により差がある

私たちに多くの恵みを与えてくれる森林の保持のための「緑の羽募金」活動に、**環境・ボランティア委員会**の子が取り組んでくれました。二日間ですが、とても多くの子が**募金**をしてくれました。

これまで募金するだけだった、この委員会の五年生が、興味深い感想を言ってくれました。「こんなにたくさんの方が募金しているとは知らなかった。こんなにたくさんのお金が集まるなんて驚いた」。この活動をしてくれた委員会の子たちは、自分たちの活動の意味を肌で感じたようです。そして自分が役に立っている「自己有用感」を高めたことと思います。

緑の羽募金

