



# 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の利用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していました。

先日、本校の教育講演会でも、扇小学校が作成した「メタディアルール」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

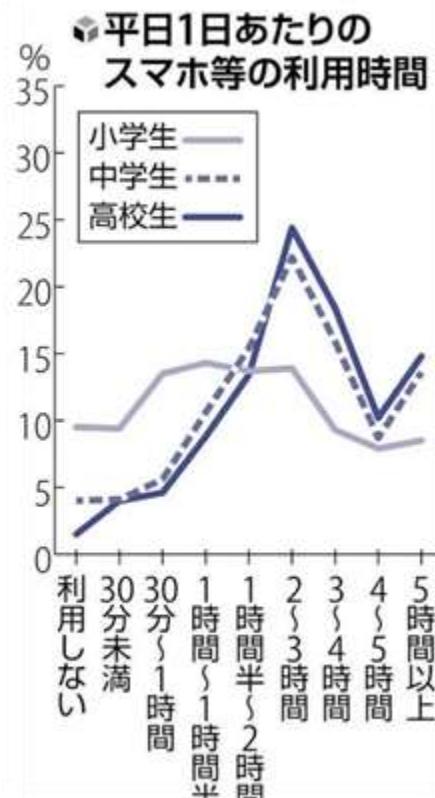
「1日に3時間以上スマホを使用している」小学生Aさんのことを、心配してしまいます。Aさんは、中学生になつたらどれくらいスマホを使用するのか。親はこのことを知っているのか。Aさんは、小学生に必要な睡眠や運動をしているのか。他に興味を持てないのか。

『子どものスマホ問題はルール決めで解決します』(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ねば安心」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。そうならぬように、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

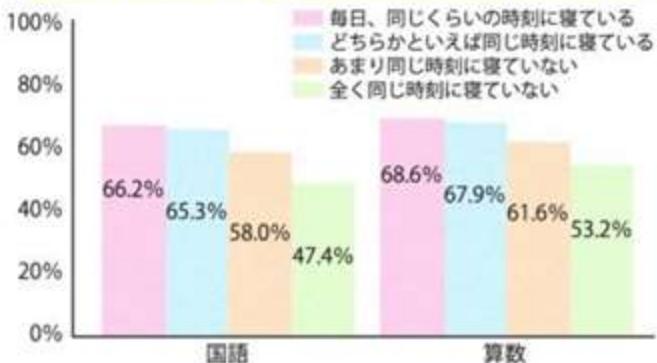
スマホやゲームをしすぎると、睡眠時間が減る傾向があります。また、睡眠の質も落ちて、疲れがとりにくくなります。規則正しい生活を脅かすことになります。

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すると幸いです。

- 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

# 緑の羽募金

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。「こんなにたくさん的人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。

