



学校だより

<http://fussa-3e.hs.fussa.school/>

令和6年5月1日
福生市立福生第三小学校
校長：浅倉 宏之
住所：福生市牛浜162
電話：551-0249

「ノースクリーンデー」の取組

校長 浅倉 宏之

「目と歯は替えが効かないから大切に下さい」と昔よく言われました。今思えば、体の部位で替えが効くものなんてないですが、たぶん、「自分の生活習慣やケア次第で守ることができる」ということが言いたかったのでしょうか。でも、最近は視力回復の手術があったり、2030年頃には『歯生え薬』が実用化されるみたいなニュースも聞いたりします。いろいろなことが進歩していて、困ることも少なくなるのかもしれませんが、できればそういう手術や薬に頼らなくても済むようにしたいものです。そのために子供たちには基本的な生活習慣を整え、自身の健康に気を付けた生活を送れるようになってほしいと思っています。今年度から始めた給食後の「歯みがきタイム」は、その健康教育第一弾です。



最近もうひとつ気になっているのが、「スクリーンタイム」です。街中で最近よく目にする光景があります。買い物カートに乗った2歳くらいの子が、おとなしくジーっとスマートフォンの画面を見つめている姿。電車の中でタブレットで動画を凝視している5歳くらいの子。レストランで食事後に静かにスマートフォンでゲームをしながら、お母さんたちの茶話会が終わるのを待つ小学生。これらのケースは、保護者が、ベビーシッターとしてスマートフォンやタブレットに子供の面倒を見させているような状態です。確かに、スマートフォンを与えて動画を見せたり、ゲームをさせたりしていれば、子供はぐずることもなく、おとなしくしてしてくれます。一方で、幼い時から、長時間スマートフォンを使用している子供たちの多くに、発達障害のような症状が出る、脳の発育が止まってしまうなどの症状が見られ、医学的にも因果関係があると証明されているようです。スマートフォンで見る動画やゲームなどの強い刺激に慣れると、それらが無い状態では刺激不足に陥り、刺激を求めて行動が激しくなったり、反応が過剰になったりするのです。発達障害の診断を受けた子で、毎日長時間スマートフォンを使用してきた成育歴があるような場合は、3週間、完璧にスクリーンから隔離すると、合わなかった目が合うようになるなど、症状が改善することも多いそうです。学校でも学習でタブレットを使いますが、学習ツールの1つとして、必要な時に使える道具の一つという位置付けです。連続して2時間も3時間も使いませんし、動画やゲームのように刺激の強いコンテンツは全くと言っていいほどありません。



学校での使用状況にももちろん気を付けますが、健康教育第2弾として、本校では今年度のどこかで「ノースクリーンデー」の取組を考えています。御家庭でどこか御都合の良い1~2日を決めていただき、その日はテレビもスマートフォンもパソコンも携帯ゲーム機もスクリーンのあるものは一切使わずに過ごしていただき、お子さんと振り返りをさせていただく取組です。（もちろんお仕事などで使われると思いますので、あくまでもお子さんの前では使わないという感じでお願います。）この取組への参加はもちろん任意となりますが、これを機に、御家庭での使用方法をもう一度見直したり、お子さんとお話をしたりしていただくと幸いです。

子供たちの健全な成長のために、御理解御協力をお願いいたします。