創立１１３周年　姶良市立建昌小学校　学校だより令和４年６月号

建昌っ子だより

【校訓・キャッチフレーズ】元気で　力のある　建昌の子

よりよい生活リズムをつくる

校長　坂口　利一

今年度の本校の定期健康診断結果によると，本校の子どもたちは，視力が 1.0 未満の割合が，全国や鹿児島県よりも高いという結果が出ています。

各家庭でのインターネットやゲームなどのメディア利用に費やす時間はいかがでしょうか。ゲーム等の長時間利用は，家庭学習時間確保の上で，大きな課題となっていますが，最近注目されているのは，健康に関する問題です。

１つめは，生活リズムの変化です。夜遅くまでゲームをして，朝起きづらくなったり，起床時刻が守れなかったりして，最終的には昼夜逆転の生活になってしまいます。

２つめは，画面からの光（ブルーライト）の影響です。ブルーライトは視力低下や日没後の使用における体内ホルモンへの影響，睡眠障害などを引き起こす一つの要因とされています。

３つめは，ゲームや使用機器等への「依存」です。ゲームは利用者がゲームを使い続けることを目的に作られているものが多いです。ゲームを始めると，なかなかやめられない工夫がなされています。また，長時間利用による興奮やブルーライトの刺激による脳の成長や機能に影響が出てきます。ゲームでイライラしたり，暴力的な言動が現れたりする場合もあるようです。

では，インターネットやゲームの長時間利用を防ぐには，どのように考えたらよいでしょうか。

まずは，子どもたちの一日の睡眠時間や学習時間，食事や運動など生活リズムを考えた時間設定をする必要があります。ゲームやインターネットの「Stop９」の習慣化を図り，生活リズムを崩さないように生活しながらインターネット等を利用する，自律的なタイムコントロールの力を身に付けることをめざすことが大切です。

子どもたちが身に付けた生活リズムの一日一日の積み重ねの結果が，大きな違いとなります。よりよい生活リズムを身に付けることが，豊かな成長につながります。

１学期も残り１か月となりました。健康な生活のために，子どもたちの生活リズムを考える機会を設けてみてください。