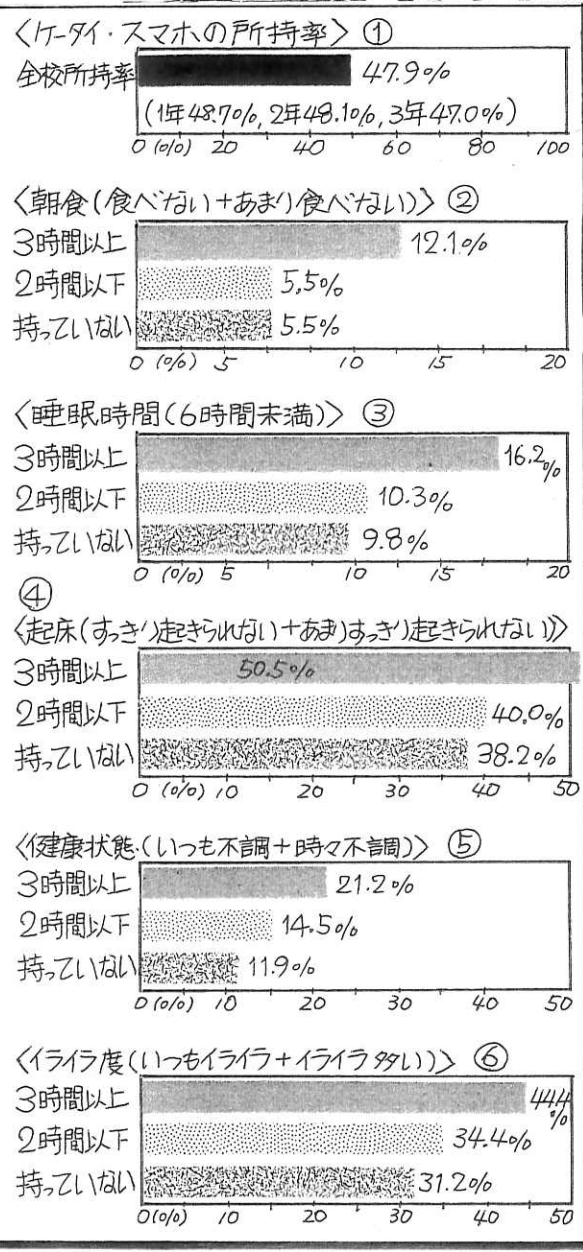


スマホと生活習慣



生徒会保健委員会が興味深いアンケートを行いました。それは、「メディアと生活習慣アンケート」というものです。全校生徒を対象に行いましたが、各学年の結果が分かります。委員会では、その分析を行っています。ここでは、その中から「ケータイ・スマホと生活習慣・健康状態」について取り上げたいと思います。



スマホの所持率は本校生徒のケータイやスマホの所持率です。約半数近くの生徒が持っています。また、パソコン等も持っている生徒も多いようです。スマホやインターネットを使うときのトラスルには十分注意してください。必ず、家庭でのルール作りを行ってください。

スマホからは、ケータイ・スマホと生活習慣・健康状態の関係についてアンケートです。一日に3時間以上使っている生徒、一日に2時間以下使っている生徒、それと、ケータイやスマホを持っていない生徒を比較したものです。

スマホ②では、3時間以上使っている生徒が朝食をとらない値がとて高いことが分かります。朝も眠たくて登校ギリギリまで布団ふとんの中にいるからでしょうか。

というところで、スマホ③は睡眠時間が6時間未満の生徒を比べてみました。やはり、長くケータイやスマホを使う生徒の睡眠時間は少ないですね。

寝不足となれば、朝の気持ちのよい目覚めは難しい、ということになります。スマホ④は朝の目覚めのスッキリ度です。3時間以上使っている生徒の半数以上が目覚めの悪さを感じています。

次に、体調面の関連をスマホ⑤で見ました。使用の時間が多いほど、体調不良を感じる生徒が多いことが分かります。

では、心の健康は、ということでは、スマホ⑥を見てください。イライラ度も使用時間と比例するように多くなります。

ネットトラブル

先日「ネット安全・安心フォーラム」に参加しました。その中で株式会社DeNAの方のお話から、「インターネット・スマホ関連のトラスル」について載せます。

一つ目は「出会い」トラブル・犯罪。ネットに出会った相手とのトラスルは後を絶ちません。犯罪にもつながります。

二つ目は「自己管理」に関するトラスル。スマホ・ネットゲームへの依存からお金の使いすぎに。チャットをしていて夜中になったり、布団の中でもゲームをしていたり、休日は外にも出ずにずっとゲームに没頭していたり。お金や時間の管理には、せひとも家族でルールを決めておくことが大切です。

三つ目は「個人情報」に関するトラスル。例えば、勝手に誰かの写真を撮ったり...これは、プライバシーの侵害。撮影禁止の場所を撮ったり...これは、著作権侵害。そして、その写真を友達に送ったりネットで流したりしたら...これは、肖像権侵害。本屋さんで、気になるページをカシャもたため。スポーツステーションの集合写真をみんなに見てもらいたいからフェイスブックやツイッターに投稿もだめですね。スマホやGPS付カメラで写真を撮ると、場所・日時・撮影機種まで分かっちゃいます。個人を特定する情報がどんどん他人の手元に飛び回っていくこととなります。

四つ目は「コミュニケーション」に関するトラスル。冗談や軽い気持ちでのネット上の書き込みが大騒ぎに。インターネットの怖さは、世界中から見られていること、どんな相手か分からないこと、決して匿名(とくめい)ではないこと、あっという間に広がること、一生ネタが残ることなどがあります。今、大きな問題になっているのが「ネットいじめ」。今年の4月から11月末までに、県内で問題のある書き込みは、605件あったそうです。ネットの悪口やうわさは、友達関係・人間関係を崩し、心に大きな傷を作ること。絶対にしないように!

子ども

ドローシー・ローノルト

批判ばかりされた子どもは非難されることを覚える
殴られて大きくなった子どもは力に頼ることを覚える
笑いやにさらされた子どもは物を言わずにいることを覚える
鈍い心の持ち主となる

しかし
激励を受けた子どもは自信を覚える
寛容に出会った子どもは忍耐を覚える
賞賛を受けた子どもは評価することを覚える
フェアプレーを経験した子どもは公正を覚える
友情を知る子どもは親切を覚える
安心を経験した子どもは信頼を覚える

可愛がられ
抱きしめられた子どもは世の中の愛情を感じ取ることを覚える

- 一月には、次の行事があります。
- 6 火全校集会(朝の会)
 - 7 水実力テスト、校外生徒会
 - 10 土ドリム学習会
 - 13 火読書の授業話し合い⑥
 - 14 水2年県学力状況調査
 - 17 土資源回収
 - 20 火3年エイズ講話
 - 22 木3年後期期末テスト
 - 23 金3年後期期末テスト
 - 24 土資源回収予備日
 - 26 月3年進路二者懇談(2年水)
 - 29 木3年読書の授業・英字検定
 - 30 金新入生保護者説明会
- さて、今年、一番うれしかったこと。それは、学校にみえる方から「着ているね」と度々言われたこと。ほめていただくと、本当にうれしいものです。これも、うれしかったこと。駅伝で地区優勝を果たしたことも、個人的にうれしかったこと。昨年断念した、いびかわマラソンを完走したこと。いびかわ、来年は銭つづのうれしいこと訪れるか、楽しみにしています。