

創立 150 周年

いきいき



八千浦小学校 HP

八千浦小学校 学校だより

2024 年度 No.3

6 月 19 日発行

上越市大字下荒浜 782 番地-1

TEL 025 - 543-2784

八千浦っ子

メディアしすぎの脱却は、 リアルな(現実の)生活の充実！

6 月 13 日 (木) 新潟日報「窓」(読者
投稿欄)に小学生の投稿を見付けました。

著作権の関係で掲載できません。

6 月 13 日 (木) 付新潟日報「窓」、
きらきらキラリをご覧ください。

豆柴との温かな時間、動物への関心の高まり、なんといっても家族みんなの笑顔、投稿者の幸せな生活の一端が垣間見られます。きっと、ゲームや動画との付き合い方もうまくできているのでしょう。

スクリーンタイムの弊害と負の連鎖

スクリーンタイム(メディア視聴、ゲーム時間)の「しすぎ」による弊害の主なものをあげてみます。

- ・集中力や学力、視力の低下
- ・無気力、無関心 ・睡眠不足
- ・イライラ 怒りっぽい ・体力の低下
- ・孤独感 ・うつ症状……など

これらの症状は単発ではなく連鎖し、様々に子供にあらわれます。スクリーンタイムの過剰時間だけが原因とはい切れませんが、「しすぎあるある」の一例を挙げると、

「睡眠不足」→「集中力低下・無気力」→「勉強が分からなくなる」→「学校が面白くない」→「学校を休みがち」→「授業妨害など、注目行動で自己アピール」→「イライラ、友達や先生に反抗的」→「ゲームをすると落ち着く」→「親子げんか」→「親が何を言ってもいうことを聞かない」→「好き勝手放題、家庭内暴力」→「手に負えなくなる」・・・。

お子さんに◇の様子が見られたら黄色信号

- ◇家族の事や宿題よりもメディア優先。
- ◇時間があればゲーム、離れられない。
- ◇メディア視聴を毎日 3 時間以上する。

課金で強いアイテムを手に入れ、ゲームをクリアすることで快感が得られる。これら刺激の繰り返しは、「依存」を生み出し、成長期の脳へのダメージは計り知れません。

家庭の約束を一緒につくりましょう

例えば、毎日 3 時間以上しているお子さんに、「今日から 1 時間ね」と押し付けても結局守れず、おこごとばかりで、お子さんにとってもおうちの方にとってもストレ

スがたまるばかりです。守れそうな約束と一緒に決めてください。「ルールは褒めるためにある」と、いう人もいます。一週間など短期に振り返り、守られたら褒め、認め、約束を継続・進化する。守れなかったら、約束を変えるなど、話し合いの場をもちましょう。

「やることないんだよなー。」

毎日3時間以上「しすぎ」のお子さんも、ゲームや動画のやり始めは、楽しくて面白らしいことから続けていたのでしょう。しかし、今の状態は「やらないとイライラする（なんだか心が安定する）」「ひまつぶし」になっていると思われます。「ゲームや動画の時間を減らして、その分、読書や勉強したら」と、と思いますが、なかなかできるものではないでしょう。

家族のリアルな(現実の)楽しみが幸せへ

そこで、ゲーム等に代わるものが家族のお楽しみです。トランプや散歩、サイクリング、一緒にお料理・・・など、一緒に楽しむ時間をつくります。ある本では、家族の愛情を感じると、子供は高価な品物をもたらした時と同じ脳内物質で満たされると書いてありました。

お仕事で帰りが遅かったり、休日が合わなかったりすることもあるかと思いますが、お時間のある時は、ぜひ、お子さんと一緒に時間を過ごしてください。

冒頭の投稿記事のような家族の笑顔が、「しすぎ」の脱却の打開策になり得ます。

お子さんも家族も、めぐりめぐって友達も学校も、すべてが幸せになる家庭の過ごし方のヒントになればと思います。

保護者の皆様、地域の皆様

コンサートや航空写真で

八千浦小学校の150周年を

子供たちと一緒に祝いましょう



創立150周年記念行事②

「リコーダとリュート」公演

日程 6月25日(火)

10時15分 開場

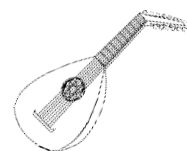
10時30分 開演

11時30分 終演

会場 八千浦小学校体育館

体育館玄関よりお入りください。

参加費 無料(明るいまちづくり協議会より補助)



創立150周年記念行事③

航空写真撮影(校舎・グラウンド)

日程 7月5日(金) *雨天延期

13時25分 児童玄関前集合

13時30分 説明

グラウンドへ移動

*14時30分から学級懇談会開始

会場 八千浦小グラウンド(人文字)

*延期の場合は、当日の朝、学校HPでお知らせします。



