令和8年3月5日

木下小学校　保健室

木下小のみなさんと保護者の方へ

２月末にはあんなに暖かい日があったのに、ここ数日はすっかり寒くて、真冬に逆戻りです。日々の寒暖差や花粉の影響で、鼻や喉の不調を感じている人も多いと聞きます。みなさんいかがですか？

早起き、早寝、朝ご飯、朝うんちで体調を整え、今のメンバーとの最後の時間を大切に過ごしてください。

３月の保健目標

1年間の健康をふりかえろう

もうすぐ今の学年も終わりですね。この 1年間、みなさんの心と体はたくさん成長しましたね。健康面ではどんなことを意識していましたか？この 1年間を振り返り、来年度の目標も考えてみてください。

週に3度は外遊び

バランスの良い食事

困ったときは誰かに相談

けんかをしても仲直り

食後と寝る前、忘れず歯みがき

早寝早起き

外から帰って手洗いうがい

自分なりに気持ちの切りかえ

病気があったら病院に

どんなときでも交通安全

新しい学年に向けて、スマホの購入を検討しているご家庭も多いかと思います。昔は家庭にひかれていた固定電話だけで生活できていたことが不思議なくらいに感じます。何か調べるためには、本棚にずらっと並んだ百科事典をひろげて調べていました。誰かとゲームしたいときには、限られた人の中から都合の合う人の所に行って一緒にやりました。

ところが、今では手のひらに乗るこのスマホ１つあればすべてが解決します。電話で話す時にも直接本人に連絡ができます。ゲームだって、自分がやりたいときに世界中の誰かとできます。調べ物もすぐ答えが出るし、テレビと違い自分の興味のある内容の動画がいくらでも流れてくる。相談を持ちかければ、こちらの望むような気持ちがよくなるような答えが返ってきます。なんてすばらしいこと！

改めて。。。

世の中で、スマホにかかわるニュースがたくさん流れています。学校で多く感じているのは、夜遅くまでスマホを見ていて、寝不足になり体調不良。ゲームは「友達がいるから、やめたいけどやめられない」という声。「夜眠れなくて暇だから動画をみているだけ」と本人たちは本当に思っている。興味のあるものが次々に目の前にあらわれ、強い光を受けていたら眠れなくなるは当たり前なのに、子どもたちにはなかなか理解してもらえない。分かっていてもやめられなくて、仕事に支障が起きている大人も実際いるようです。仲良しのつもりでつながったLINEから起きてしまった、ちょっとした行き違いによるいじめ。ネット上のものは正しいと思い込み、その根拠を確認しないまま拡散してしまったり、知らない間に怪しいサイトに導かれて詐欺や事件に巻き込まれてしまったり。そんなニュースもたくさんあります。ＡＩに相談すれば、その時の本人の気持ちに都合のよいやり取りをしてくれます。海外では自死の相談をしていて、実際に命を落とした子もいました。

現在、オーストラリアでは、16才未満の子どもがＳＮＳを使用することを禁止する法律が施行されました。その他にも16才未満のＳＮＳ利用について検討している国がいくつもあります。

スマホがいけないわけではありません。子ども達は瞬間、「今、ここ」を一生懸命生きています。先の危険やトラブルの見通し、誰かの経験を自分のこととして考える力がまだまだ苦手です。

そのため、使い始める前に、大人の覚悟が必要なのだと思っています。危険の多い環境に自分の子どもを入れてしまう。子どもをどうやって守るのか。子どものプライバシーも大切ですが、まだ責任のとれない子ども達。きちんと管理するのが大人の責任です。その方法は？「あなたを守るための約束です」ということをしっかり子どもと理解しあえた上で作成し、それから使用を始めて欲しいと思います。

渡してしまってから「夜遅くまで〇〇して困る」という声はよく聞きます。親の知らない間に「自分の子どもがライン上で暴言を吐いて友達を苦しめていた」という話も珍しくありません。ネットゲームをするときに、「自分の子どもが使う乱暴な言葉」に心を痛めている保護者もたくさんいます。渡してからでは難しいのです。人は10才前後までに学習したことを基本にその後の人生を生きていきます。その間にお子さんにふれてほしいものはどこにあるのでしょうか？

お子さんがスマホを使いたい目的と、そのリスクと、管理方法をしっかり話しあい、親子で納得した上でスタートしたり、今回は見送ったりする。
そんな話し合いのきっかけになってくれたら良いなぁと思っています。