



学校教育目標

「自ら学び 心豊かに たくましく生きる生徒の育成」

西中だより

岩沼市立岩沼西中学校

〒989-2464 岩沼市三色吉字竹1番地

TEL:0223-24-3155 FAX:0223-24-3156

第13号(平成29年12月14日発行)

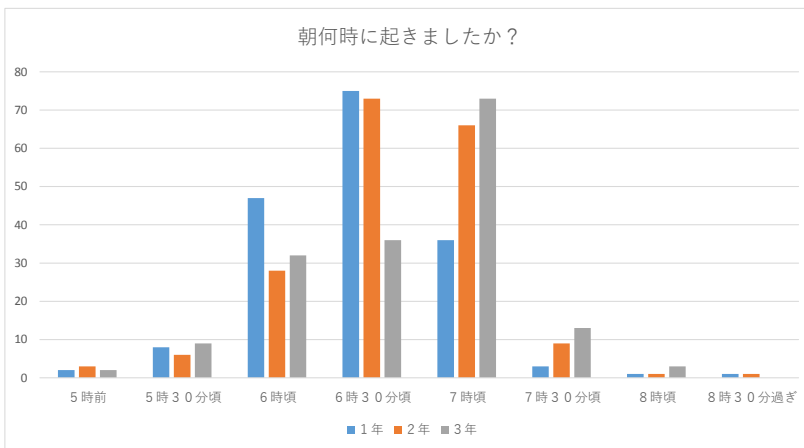
文責：教頭・高松 祐士

ホームページアドレス <http://www.iwanishichu.iwanuma-ed.jp>

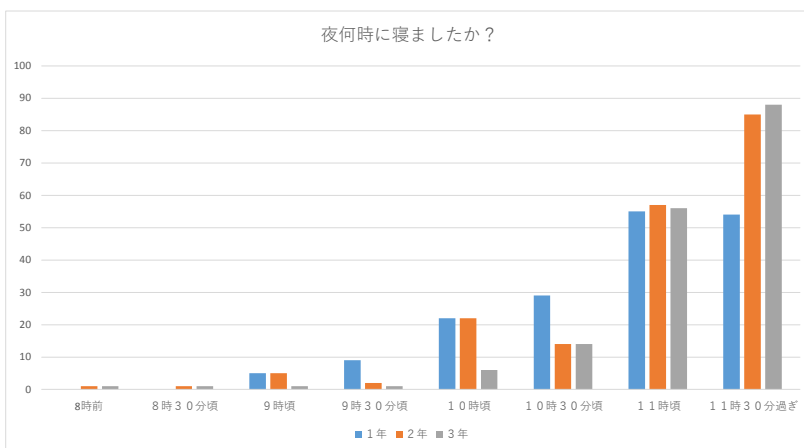
「早寝・早起き・朝ごはん」

第2回「いわぬま健幸運動」集計結果 食生活や生活習慣を見直そう！

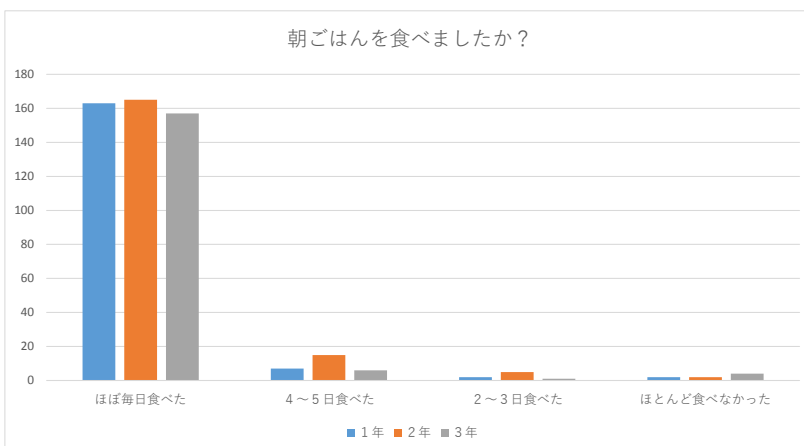
11月5日～11日かけて今年度第2回目の「いわぬま健幸運動」を実施しました。その調査結果から、ほとんどの生徒が規則正しい生活を送っていることが分かりました。



「早寝・早起き」について、学年が上がるにつれて起床時間や就寝時間が遅くなる傾向は見られました。今回は定期考査前の調査のためか、11時過ぎに床に就く生徒の割合が多かったようでした。睡眠時間の確保は体調管理にもつながります。ご家庭でのお声かけをお願いします。

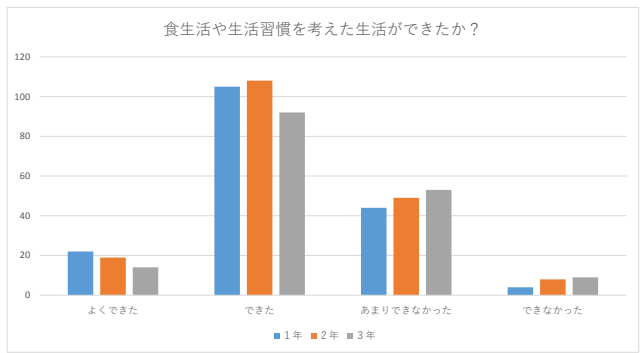
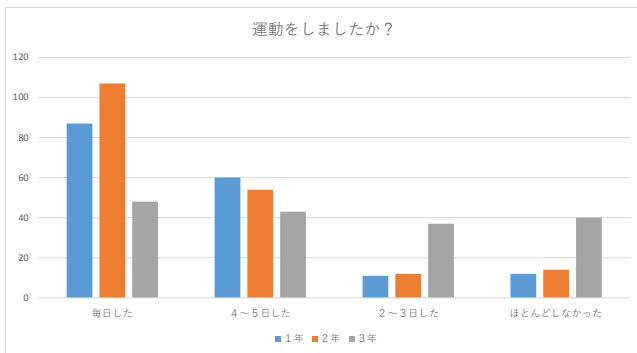
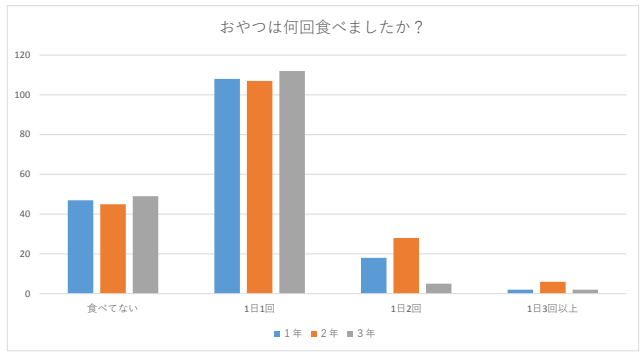
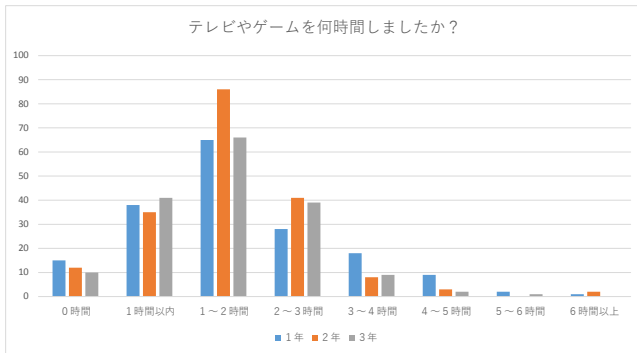


朝食の摂取率は高いものの、前回の調査同様に各学年とも数名の生徒がほとんど朝食をとらずに登校していることが分かりました。



テレビやゲームの時間については、1～3時間の生徒が8割以上で中には6時間以上もテレビやゲームをしている生徒もいました。また、テレビ番組を選ぶなどの工夫をせず、ただなんとなく視聴している傾向が見られています。長時間テレビやゲームをすることが、成長期の子どもたちに及ぼす影響について考えてほしいと感じました。＜裏面参照＞

今回の「いわぬま健幸運動」を通し、7割弱の生徒が食生活や生活習慣を考えた生活ができたと回答しています。今回の調査を、基本的な生活習慣（特に、「テレビやゲームの時間を考えた生活時間の工夫」）を見直すきっかけとしてほしいと思います。



過剰なメディアへの接触は、現実体験の時間を大きく削ります。例えば、一日4時間メディアと付き合うことは、起きている時間の約4分の一、つまり12歳になるまで3年分の現実世界体験の機会を失うことになります。これでは、子どもの脳（こころ）は成長できないのかもしれませんが。

子どもは、保護者や子ども同志の会話や遊びの中で、直接顔を合わせての現実体験を共有することにより、「自分の気持ち」を伝えるための言葉や「ほかの人の気持ち」を感じる力を発達させ、親子の絆（人間の絆）を育み、身体や脳（こころ）を成長させます。

親がテレビ・ビデオ・スマホを見ながら、あるいはテレビ・ビデオ・スマホにまかせる育児は、親と子どもが顔を会わせる時間を減少させ、子どもの言語や感性の発達を阻害する危険があります。乳幼児期には、親子共々テレビ画面から離れ、一緒に会話し絵本を読み、身体遊びを楽しむ時間が大切です。行き過ぎたテレビ・ビデオ・ゲーム・スマホは、笑顔が少ない、視線があわない、言葉が乏しいなど、対人関係の発達に問題がある子どもをつくる危険があります。

食事時のテレビ・ビデオ視聴は止めることが大切です。食卓は、家族の大切な時間を過ごすところです。顔をあわせて、お話しを楽しみましょう。家族とは共に食事をするものという意味があります。

非現実的体験を重ねるメディア漬けの生活は、様々な発達段階で子どもに悪影響を与えます。幼児期では現実と非現実との区別は困難です。テレビ・ビデオ画面上の非現実的な暴力的で高速な映像は子どもたちの脳を激しく揺さぶり、子どもの無意識の脳に「この世は恐ろしいところ」とか「やられる前にやれ」というメッセージを埋め込む危険があります。さらに、幼児期の非現実体験が過剰になると現実体験が絶対的に不足します。結果として、幼い脳（こころ）のまま、身体だけが大きくなると考えられています。大人子どもの始まりです。

思春期の青少年たちの過剰な不適切なメディアへの接触は、脳（こころ）の疲労「慢性疲労」を増悪させて気力や自分の気持ちをコントロールする力を奪い、新たに登場した社会的現象（理由のないいじめ、むかつく・キレル、不登校）や反社会的事件に繋がる可能性があやぶまれています。

メディアへ接触する総時間を制限することは、とても大切です。過剰なメディアへの接触は、興奮と緊張を与え、脳（こころ）の疲労を生みます。ゲームは過激な興奮と緊張を与え、ゲーム中毒を生みだし、極度の心身の疲労をもたらす危険性があります。ゲーム遊戯時間を制限し、ゲーム機から離れる日（ノー・ゲーム・デイ）を設けることがゲーム中毒の予防として重要です。

過剰で不適切なインターネット・ケータイ・スマホ等への接触は、脳（こころ）の疲労を増強し、善悪の判断を鈍らせ、危険な「仮想現実世界」にのめり込ませ、現実と非現実世界の境界線をあいまいにし、反社会的事件へ繋がる危険性が心配されています。

メディアを利用するルールをつくることは大切です。メディアを上手に活用し、メディアを正しく読み解く力を育てることも大切です。

＜仙台医療センターHPより＞