

● 健康教育 ●

いきいき生活で脱メデイア依存

岡山県 鏡野町立香々美小学校（校長 小山 格）

- ① 科学的学び（メディア依存・睡眠）を生活に活かす。
(清川輝基先生の授業・睡眠の授業・ブルーライトが目に与える影響)
- ② 児童自身が自分のからだや生活の主体者となる。
(児童委員会活動・視力検査)
- ③ 家族の交流を深める。
(昔遊び・お料理紹介カード・地区懇談会・ほけんだより)
- ④ ワッ！スゴイ！成長・変化の喜びをみんなのものにする。
(運動会・発表会・掲示板)
- ⑤ 町内小中学校とタイアップして取り組む。
(教材づくり・ノーメディアチャレンジ)

はじめに

鏡野町は、岡山県北にある里山、スキー場、温泉等、自然環境に恵まれた町である。「ペスタロッチタウン・鏡野」を宣言し、ペスタロッチの教育思想に学び、知徳体の調和的発達と弱者への配慮ある教育を町づくりの重点としている。高齢化も進み、健康新しく力を入れている。平成17年から町内全校で生活リズム向上の取組が継続され、保育園・幼稚園・小中学校が連携してノーメディア週間を設定してきた。

本校は、全校児童が36名。3・4年、5・6年は複式学級で、支援学級が1つの計5学級。女子が多い小規模校である。“届けよう、自分の声”を合い言葉に、自分の気持ちを挨拶や言葉にして届け、人とつながる力を育てようとしている。

I 主題設定の理由と研究の方針

1. 児童の実態・・視力と気になる姿勢

視力検査を0.1刻みで学期に1回行っているが、1.0の指標が見えない児童は、30%を超え、その児童たちの左右差が開いていく傾向がみられた。ピントの調整に時間がかかる児童が増えているのも気になった。入学後に視力が上がってくる児童がおり、視力の発達の遅れを感じている。

学習中の児童の姿勢も気になった。ノートと目の距離が数cmしかなく、背筋がよじれている児童もいた。毎月の発育測定で姿勢を見ながら身長を測るが、首がずっと上に伸ばせず、あごを突き出す形になってしまう児童がいた。上下左右を見る目の体操では、「上に目を動かしにくい」と言い、首を回しにくくなっていた。ゲームのし過ぎによる運動不足ではないかと思われた。

メディア接触の低年齢化が進み、親子でゲームをしている児童や動画を流したままでないと眠れない児童がいる。

学校でも、ユーチューブやゲームが話題の中心で、登下校中や食事や掃除をしながらも夢中で話をしている。

2. 研究の課題と取組の重点

町内では、中学校のテスト週間に合わせてノーメディアチャレンジを実施してきたが、メディア依存傾向の強い児童は、「どうせできない」とあきらめて取り組もうとしない傾向があった。

「スマホやゲーム機を使いたい」という欲求と「やり過ぎてはいけない」という気持ちとの葛藤に負けてしまうととらえると、葛藤に負けないために、どうアプローチするかが課題だ。そのために

- ① 「科学的学び」として、長時間のメディア接触の害と睡眠の効果について、講演会と授業を実施し、「ほけんだより」で報告する。
 - ② メディアに代わる「おもしろい遊び」や「楽しい身体操作」を朝の集会で児童委員会が中心になって取り組む。
 - ③ 家族で楽しめる「料理作り」、町内同時の「ノーメディアチャレンジ週間」等、家族の交流を深めるよう取り組む。
- 以上、3つの柱を重点とし、テーマを「いきいき生活で脱メディア依存」とした。

II 研究の内容と結果

1. 科学的知識を学ぶ

① 清川輝基先生の講演会

5月28日（日）、ペスタロッチ館夢ホールでNPO法人「子どもとメディア」代表

理事の清川輝基先生の講演会を行った。

安易にスマホやゲーム機を買い与える親や祖父母への啓発と、また、教職員にも取組の必要性を共有することを目的に実施した。演題「スマホ社会に生きる子どもたち」のチラシを持って、町内すべての子育て教育団体に案内した。（以下、講演内容）

- ◎ 自然の中で遊ぶことがどれだけ子どもの視力や身体能力、コミュニケーション能力、好奇心を育てているか
- ◎ テレビ・ゲーム・スマホがどれだけ子どもの健康や発達、学力に影響を与えているか（データで示して）
- ◎ 子育てに使われているアプリを通して、電子画面接触の早期化について
- ◎ 外国の「スマホ依存の弊害」を啓発するCM動画から分かる日本の対策の遅れについて

乳幼児を抱えた父母2組を含め、50名の参加があった。スマホ社会の中で、「親世代もメディア依存が問題」と多くの参加者が感想に書いていた。

② 清川先生の公開授業（低学年・高学年）

5月29日（月）2校時 1・2年生
「あくまはたんじょうびにやってくる」



◆ 清川先生の授業

「ゲームをしたことがある？」という問い合わせに子どもたちは次々と反応し、ゲー

ム機やゲームソフトの名前などをあげ、説明したがった。その楽しい遊び道具をなぜ、「あくま」というのか、気軽に質問し、やりとりしながらの授業だった。

閉眼接指や座り込みの動作を子どもたちと一緒に確かめながらの授業で、子どもたちは、簡単な動作ができないことに驚き、「しっかり体を動かして遊びたい」「ゲームは30分までを守りたい」と言っていた。

- ・ たん生日のプレゼントがゲームだと体のちょうしがわるくなる。わたしは買ってもらったけど、気をつけるからだいじょうぶ。(2年H)
- ・ 時間をきめているけど、ゲームをしていると時計を見るのを忘れて、守れないことが多い。(2年U)

3校時 3～6年生

「ゲーム漬けはこわいよ」

最初に、2本の動画を見せて、「何を伝えたいCMでしょう」と問い合わせられた。

1本目は、〈向かい合って座っているカップルがそれぞれスマホを見続けているが、スマホが見えないようにガードをつけると、視野が広がり相手の顔が見えて、目を見て対話でき、気持ちがつながる〉というもの。

2本目は、〈初めて子守をした父親が、泣き出した赤ちゃんに困り、スマホでアニメを見せたり、スマホから母親に呼びかけてもらったりするが、でも泣き止まない。結局、父親が抱き上げて目と目を合わせるとにっこり〉というもの。

外国ではこのようなスマホ依存に警鐘を鳴らすCMが多く流れていると紹介。また、小児科医会作成のポスターを使って、視力や運動器の発達に外遊びが大事だと説明。

児童は、授業後ワークシートに、「①ゲーム漬けとはどんな状態か ②ど

んな困ることがあるか ③もし、家族や友達の中にゲーム漬けの人がいたら、どんなことばをかけてあげるか ④これから気をつけたいこと」について熱心に記入した。

気になっている児童の一人は次のように書いていた。

『ゲーム漬けになると、話しかけられても答えなかったり、やると言ったことを忘れてやらなかったりする。ゲームのやりすぎで亡くなったり人のことを聞いたことがある。姿勢が悪くなったり、視力にも影響したりする。自分がそうだから家族や友人に偉そうなことは言えないが、これからは、ゲームばかりせず、外で遊び、ブルーライトをよく見ているので気をつけたいと思う。』(6年H)

この日の給食時間には、保健給食委員会が紙芝居『ゲームくんの1日』(町の養護部会で作成)を上演し、まとめとした。

清川先生の講演や公開授業は、この後の町内一斉のノーメディアチャレンジ週間に活かされた。

③ 睡眠の授業

2学期のノーメディアチャレンジ週間の前には、高学年用と低学年用の指導案(次ページ)を作成し、各学級で睡眠の学級指導を担任が行った。

担任の体験談(「どれくらい人間は眠らずもつか」を人体実験した)を「絶対にまねはしないように」と強調しながら、睡眠不足で幻覚が襲ってきた友人の話も加えられ、子どもたちは「睡眠の力」を実感していた。

脳に問題があった子どもが睡眠をたっぷりとすることで、日常生活を落ち着いて過ごせるようになった事例も興味深く聞いていた。

【指導案】 学習課題名・・・「スゴイ！ねむりの力」（1・2年）

【ねらい】 健康教育のテーマとして、「いきいき生活で脱メディア依存」に取り組んでいる。

町内の小中学校で取り組む「ノーメディア週間」の前に、睡眠の重要性を理解し、よりよい睡眠をとるためにできることを知って、「ノーメディア」にチャレンジし、よりよい生活習慣が身につくようにする。

	学習内容・学習活動	教師の支援（◆は支援内容）	備考・評価
導入	<p>1. 本時の学習課題をつかむ。 ・睡眠の神様があきれていることは? ・日本人の睡眠は?</p>	<p>◆ 学習課題を提示する。 「日本人は、世界一睡眠不足の国」。</p>	資料① ・夜更かしイラスト ・世界の平均睡眠時間
	自分の眠りを振り返ってみよう。		
展開	<p>2. どうして睡眠不足になるのかを考える。 ◆ イラストを手がかりに、いろいろな場面を思い浮かべて発言する。 (予想される発言) ・ゲームやネットがやめられない。 ・夜遅くまでテレビやDVDを見ている。 ・家族が遅くまで起きている。 ・受験勉強をしている。等</p>	<p>◆ 睡眠不足の原因を考えることを通して、夜更かしが規則正しい生活の妨げになっていることに気付かせる。 ◆ 出てきた意見を板書する。 ◆ 時間をかけないように簡単にふれる。</p>	
	眠りのひみつを知ろう。		
開拓	<p>3. 眠っている間に、自分の体の中でどんなことが起きているのかを知る。 ◆ 睡眠の神様＝メラトニンの役目を知る。 夜、真っ暗な中で眠っている時に、元気になるための手助けをしてくれる。 ◆ 睡眠の神様がしてくれることを知る。 (睡眠の役割 資料②) ・体と心の元気を回復する。 ・成長を助ける。 ・記憶力を高める。 ・病気を予防する。</p>	<p>◆ 「睡眠ホルモン」メラトニンについて簡単に触れ、よい睡眠をとるために大切なことを押さえる。 ・脳の体内時計の調節（眠りと目覚めを切りかえる。） ・夜の暗闇の中でよく働く。 (朝の光を浴びると体内時計がリセットされ活動状態になる。) ◆ 眠る前のゲームやスマホ、電子画面のブルーライトの悪影響を強調する。 ◆ 資料を提示しながら、睡眠の役割を知らせる。</p>	資料② 『スゴイ！睡眠の力』
	夜ぐっすり眠るためには、どうしたらよいだろう。		
まとめ	<p>4. 良い眠りのために、毎日どんなことに気を付けて生活すればよいか考える。 ◆ 資料のVTR視聴（9分程度）</p> <p>5. 分かったことや感想を書く。</p>	<p>◆ 家で気を付けることを確認する。 ・夜は真っ暗にして、早く寝る。 ・早く起きて、朝日を浴びる。 ・朝ご飯をしっかり食べる。</p> <p>◆ 分かったこと・感想を交流し、ノーメディア週間に向けて目標をもたせる。</p>	資料VTR③ 「めらとにんじやのしゅぎょう」 ワークシート ノーメディアカード

【参考資料】 ・絵本『スゴイ！睡眠の力』近藤とも子著 大森真司絵 国土社

・VTR『めらとにんじやのしゅぎょう』豊岡市オリジナル紙芝居 早寝・早起き・朝ごはんが大切



◆ 高学年の授業

【児童の感想より】

- ・ 「メラトニン」がはたらいて、ぐっすりねむっている間に頭の中をせいりしてくれるんだ。だから、早くねるようになりたい。(2年R)
- ・ 一番びっくりしたのが体内のあちこちに体内時計があること。でも、私の体内時計は動けていないかも・・(5年A)
- ・ 9時を過ぎることがあるが、8時くらいには眠気がくるので改善できそう。体内時計を大切にしたい。(6年T)

2. 委員会活動で力合わせて

3年生以上の児童全員が3つの委員会(図書広報・体育厚生・保健給食)に分かれて活動している。前期と後期でメンバーが変わり、話し合いの時間は、月1回45分しかない。健康教育の取組は、保健給食委員会が担当した。

最初の委員会では、「みんなの健康を考え、気になっていることは何か、どんなことをしたら、それがよくなっていくと思うか。やってみたいこと」を自己紹介の中に入れている。「外に遊びに出る人が少なくなっている。」「給食を食べるマナーが悪い。」「姿勢が悪い。」「視力が低下している。」等が出された。

みんなのためにできることとして、「外

に出たくなるような遊びをみんなです。」「アスレチックを使って、なかよし班対抗でサーキットリレーをぼくが考える。」「去年からしている豆運びをまたしたい。」「健康コントをする。」など、意見が出た。

それらを順番に書き出し、火曜日の朝の会と水曜日の全校集会(ともに15分)の計画表を作り、担当者を決めた。その時々に必要な情報を伝えるために自分たちで考え、取り組めるようになっていった。

① 朝の会・集会活動

保健給食委員会は、火曜日の朝の会で、「ノーメディアチャレンジ週間」「くつの遊び方」「汗・水分のとり方」「目の体操」のコントや「翌日の集会のお知らせ」等、その時々に必要な内容を届けることができた。

また、これまで朝の15分は、読書やプリント学習をしていたが、「支援学級の児童が体を動かすと落ち着く。」「朝の身体活動で集中力がアップする」というエビデンスもある。等の意見をもとに、今年度から、水曜日は委員会提案の集会活動を行うことになった。



◆ 健康コント「目の体操」

集会では、「忍者学校の入学式」「目隠し足踏み」「豆運び」(2回)、「雑巾がけレース」(3回)、「忍者合戦」(4回)、「うんこダスマントボクシング」等、取り組んだ。

[豆運び] 集会の2週間は、ランチルームで練習ができるようにし、豆を入れる容器は自分で折って作ることにした。はしで大豆をつまむのは難しく、思うようにいかないが、全員が集中して取り組んでいた。



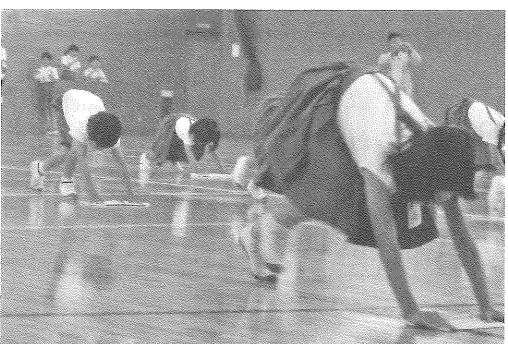
◆ いきいき集会「豆運び」

【児童の感想より】

- ・ はしは上手に持てたけど、豆は上手にとれなかつたから、もう少し練習したい。
(3年T)
- ・ みんなの音が聞こえてあせつたけど、Yちゃんは集中してがんばっていてすごいと思った。
(4年A)

[雑巾がけレース] 毎日の掃除では、雑巾がけを頑張っていた。朝の集会での雑巾がけレースも励みになっている。体育館(約20m)を5往復以上できたのは、6名。6月より記録を伸ばしたのは、7名だった。

- ・ 意外に雑巾がすべらなくて、前の記録



◆ いきいき集会「雑巾がけレース」

より下がってくやしかつた。(4年Y)

[忍者合戦] 新聞紙3枚を使って自分で刀を作り、「膝下のみたたける。たたかれるとその場に座り、仲間のタッチで復活できる。忍者のポーズをしている間はたたかれない。」というルール。相手の陣地から宝を持ち帰ったら勝ちとなる。

集会は参加したみんなが喜んでくれるので、委員たちの励みになっている。また、「家庭で話題になり、家族の会話が増えた。」と保護者にも好評だった。



◆ いきいき集会「忍者合戦」

② 忍者修行で楽しくからだづくり

昨年度から、「忍者修行」と称してストレッチやキッズヨガを取り入れた運動を、休み時間に保健室で取り組んできた。

今年度は、「忍者学校入学式」の後、自分の「お楽しみカード」にシールを貼るようにした。1からスタートし、クリアした児童に催促され、少しづつ10までのカードを準備した。10をクリアできたら教える側の「師匠」に昇格することとした。

気分転換にちょうどよい2分程度ででき、大多数の児童は、朝のちょっとした時間や短い休み時間にやってくる。長い休み時間は友だちと外遊びをしている。

どんなポーズをするかは、イラストや写真で示し、効果も記入している。一緒にや

りながら、手を添えるとその子のこわばりやこりもよくわかる。その子の気持ちよさが高まるように補助している。きれいにできる子のポーズを写真撮影して、掲示すると、「・・・さんはすごい!」「ぼくにもできるかもしれない。」と励みになった。

師匠に一番に昇格したのは、2年生のMとR。「私たちは先生!」とはりきって、「家で風呂上がりにやっていたら、いつのまにかできるようになるよ。」と励ましてくれた。「あいうべ体操」と「笑いヨガ」をミックスした「あいうべ笑い」。恥ずかしくて声を出して笑えない6年生に向かって、「こうやって笑うの!ア・ハ・ハ・ハ!」とやってみせ、その子がまねると思わぬ声が出て、手をたたいて喜び合った。

3. 家庭と連携した取組

① ほけんだより「いきいき」

子どもの様子や健康に役立つ旬の情報を

歩数計 ようの記録より

番号基準の歩数によるとおじいちゃんが子どもの頃、小学校5年生は、「1日2万歩歩いていたんだそうです。」「あと5千歩は、歩けるといな」とのことでした。(胸騒ぎから、涙腺が止まらず)

番号基準の子どもたちは、学校にいる間かは、6000歩くらいです。通学で歩くのは、差が大きく開きます。

(2000歩 → 4000歩 → 6000歩)車で通勤になるとずいぶん歩くかもしれません。毎日の歩数はで「体力にも大きな差がつきります。外遊びをやりました。

「ほけんだより」(A4両面印刷)にして週1回程度発行している。

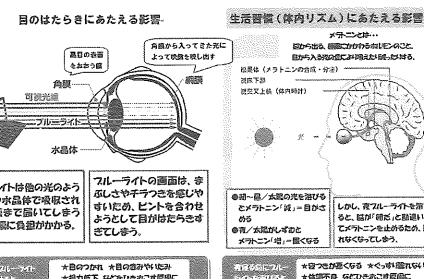
保護者から、「手書きが温かく、高校生の娘も一緒に読んでいます。」「子どもの様子がよくわかり、様々な役立つ情報があり親子で話題にできます。」との声がある。

② 学校保健委員会（地区懇談会）

6月29日、地区懇談会に、学校保健委員会の時間をセットしてもらい、児童の実態と今年度の『いきいき生活で脱メディア依存』の取り組みの方向性や成果、課題等について問題提起をした。

視力検査では、ピントの調整に時間がかかること、視力が低下している児童の左右の視力の差が開いていく傾向があることを図示して伝えた。夜遅くブルーライトを浴びている子がいるなど、気になっていることを伝え、目の模型を作って、子どもの目の透明さと網膜にブルーライトが届くと粘膜を傷つけてしまうことを説明した。

ブルーライトが目にあたえる影響



メディア依存が続くと、通常の刺激では快感が得られなくなるので、日常生活に意欲がわからなくなってしまう。治療は困難である。「今ならどの子もメディアがなくても耐えられる。今のうちに、取り組みが必要だ。そのために、忍者修行や集会活動、チャレンジカードに取り組むので協力してほしい。」とお願いした。

③ 「作っておいしかった料理」紹介カード

昨年の冬休みに実施し、好評だった。「またやってみたい！」という要望に応えて、今年度は、夏休みと冬休みにカードを配布した。休み明けに集まったカードは見事なもので、全員分を掲示して、コメントを貼り合った。最後に教職員が投票し、作ってみたいお料理ベスト3（同点が出たのでベスト4）を決定した。

子どもたちは、「家族でいっしょに作れたのがうれしかった」と書いていた。楽しいことを一緒にでき、「おいしい」を共有でき大好評だった。レシピ集は3冊になり、保健室前の廊下に展示していると、時々子どもたちがめくって見ている。



④ ノーメディアチャレンジカード

1学期、2学期に中学校区で一斉にノーメディア週間に取り組んだ。中学生が勉強に集中できるように兄弟たちが一緒に取り

組むことで効果が上がるのではと保護者からも要望もあって始まったものだ。マンネリ化しないように、「何のために取り組むのか」を学習してから、家族で話し合って目標を決めることにした。

「あくまはたんじょうびにやってくる」の授業を受けた2年生のHは、実は、前日が誕生日でゲーム機を買ってもらったばかりだった。（どう思うだろう）と不安な思いだったが、「2学期のチャレンジはノーメディア（0分）でがんばってみる」と言いに来た。しかし、1日経ってから、「先生、やっぱり、30分だけおまけして。」と言いに来て、1週間がんばった。お母さんは、「チャレンジカードがHには一番効果があった。一生懸命頑張っていた。」と教えてくれた。その子その子にあった取り組みがあるのだと教えられた。

お手伝いで忙しい3年生のYは、「連続5日は○だったけど、月・日曜日は、ちょっと見てしまった。けど、前よりよくなつた。」と書いていた。保護者からは、「連続5日間、ノーメディア達成！！トータルでTVを観たのは、1週間に60分弱。早寝早起きをして質のよい睡眠をとることができた。」とのコメントがあった。

チャレンジカードで、「目標をもって生活する練習」ができ、「目標は？」「頑張ろうね」と交流し、励まし合うことができた家庭が多くかった。しかし、一方で、家庭内のことには口出ししてほしくないと心理的に拒否する傾向も伺えた。

⑤ 昔遊びにチャレンジ

「3世代遊びしらべ」をしてみた。祖父母の遊びの思い出話がいきいきと語り合われた。子どもたちは、「今は体を使った遊びが少ない」「昔は、山や川の自然の中で

工夫して遊んだ」ことに気づいた。冬休みに「縄文ごっこ」(火起こしや野焼き)をして、家族と楽しんだ子もいた。好奇心いっぱいになり、やってみたくなったようだった。家庭でも遊びで交流してほしいと願って、「お手玉」と「けん玉」を準備し、長期休業中に貸し出した。

4. 「ワ！すごい！」をみんなのものに

① ランチルームで

毎日1回は給食のとき一堂に会する。保健給食委員が給食の献立と食材の説明をするとき、忍者修行のカードの達成者も紹介することにした。1枚のカードは、5つの技を8回クリアすると達成できる。No.3からNo.10まで、紹介されるNo.は違っても、どの子も拍手をもらえてうれしそうだった。

② 運動会「積み上げてきたもの」

運動会の表現の中に今年度は忍者修行を組み入れ、1学期に取り組んだ技を曲に合わせて全校で表現した。コツコツ積み上げていたので、全員そろっての技は見ごたえがあり、歓声がわいた。子どもたちもうれしかったに違いない。開脚や前屈が苦手な男子も運動会という競技の場では、わがままが許されず、できるようになっていった。



◆ 運動会での表現

③ 「忍者修行」発表会

1年間頑張ってきたことを認め合い、今後の目標にもなるように発表会をしようと提案した。子どもたちがプログラムを作成し、技の中に柔軟性ばかりでなく、バランスや昔遊びも加えた。教職員も参加し、1年間のまとめとした。家庭でも練習して本番に臨み、それぞれの技に「すごい！」と感嘆の声と拍手が続いた。



◆ 発表会：「木のポーズ3分間」



◆ 発表会：「うんこダスマントラ体操」

この発表会が励みになって、忍者修行カードに積極的に取り組むようになった。

III まとめ

1. 研究の成果

(1) 視力への影響を実感できた

視力検査では、1.5～2.0視力がある子でも、「ゲームをいっぱいしたから今日は見えにくい。」と、見え方が違うことを実感していた。また、視力が上がった子に、「どうしてかな？」と聞くと、「テレビやゲームをやめて、外で遊ぶようにしているから。」と答える児童が数人いた。年3回検

査をすることで、自分の体を意識し、主体的に生活改善に取り組む児童が増えた。

(2) 子どもへの声かけが増えた

メディアの長時間接触の害については意識づけができ、減らそうと意識的に取り組む家庭が増えた。多くの保護者が、「メディアについての会話や声かけが増えた。」とアンケートに書いていた。

中には、「『テレビを見たい。』という言葉を聞かなくなつた。本人もテレビゲームは毒というイメージがついたようだ。」というコメントもあった。

(3) 大人と一緒に楽しみたい

忍者修行や昔遊び、料理・手伝いなどで大人と一緒にふれあうことを子どもが求めていることを実感できた、メディア接触を減らすためには、子どもの要求に応えることが必要だ。「見てはいけない。」と禁止するより、「一緒に・・・を作ろう。」「一緒に遊ぼう。」と誘う方がゲームをずっとやめることに気づいた保護者がいた。「ノーメディアの取組は、家族の会話、ともに過ごす時間や個人の時間を増やした。」というコメントも多かった。

(4) からだを使う機会が増えた

「給食の牛乳パックは指で開いて洗おう。」「パンやうどんの袋は結んで捨てよう。」「雑巾はしっかり絞ろう。」「靴下を片足立ちで脱いだりはいたりしよう。」「雑巾がけで体を鍛えよう」等、生活のあらゆる場面で指先やバランス感覚を磨けるように声掛けをしてきた。

子どもたちもアスレチック鬼ごっこや鉄棒などの良さを分かって、積極的に遊び、楽しさも実感できている。

忍者修行によって、様々な関節を最大限に動かしてみて、自分の身体の感覚や変化を自覚できるようになった。

2. 残された課題

(1) 二極化の傾向

提出物が出ない、忘れ物をよくする。朝からあくび、お口ポカン。話題はゲームの話ばかり。掃除や委員会活動、当番活動に意欲がもてない・・・この子たちの将来を考えると心配になる。

「家庭の状況により、メディアに頼らざるを得ない場合もあり、ひとくくりで『だめ！』は難しいのでは。」という意見もあった。困難な環境にある子に寄り添い、その子たちが少しでもチャレンジしてみようと思える工夫やPTA等で助け合って子育てをしようという意識づくりが必要である。

(2) 事例を通して学んでおく

多くの保護者が、「今は大丈夫だが、今後、スマホを持ったとき心配だ。」と不安に感じている。

WHOでも、近く「ゲーム障害」という疾病名が示されるという。しかし、治療は困難を極めるそうだ。予防のためには、ゲームやネット依存の体験談を聞いておくと効果があると思う。小学生にも伝わる物語にして伝えたい。

(3) 地域ぐるみ、国レベルの取り組み

学校や家庭任せでは解決できない。国レベルでの対策が求められている。国際的に日本は大きく遅れている。一刻も早い対応を求めたい。
(養護教諭：藤田照子)