



# 校報 高月中だより

TEL : 0749-85-2020

FAX : 0749-85-2259

ホームページ : takatsuki-ms.nagahama.ed.jp/

長浜市立高月中学校

学校報 No. 3

令和2年6月30日発行

〈校訓〉

正しく 明るく たくましく

## 皆さんのお子様は、毎日、スマホ・ゲームをどれぐらいしていますか？

6月15日から通常通りの学校生活が再開され、部活動や生徒会活動等も徐々に活動ができるようになりました。6校時まで授業を行い、放課後に2時間の部活動が続く毎日が始まって、やや疲れの見える生徒もいますし、体調を崩してお休みする生徒も出てきています。

体調を崩す原因として考えられるのは、普段の学校生活に慣れていないことも考えられますが、学校が終わったあとの家庭生活を振り返ることも大切ではないでしょうか。

### 【健康的な生活を送るために大切なポイント】

1. 規則正しい生活習慣を形成する。
2. バランスのとれた食生活をする。
3. 適切な睡眠時間を確保する。

就寝時間を仮に午後11時だとすると、学校から帰宅するのは、遅くとも午後7時前になるはずですが、この4時間余りをどのように過ごすかが、健康的な生活のための重要なポイントになります。

### 〈臨時休校中にゲームやSNSに費やした時間～“心と体の健康チェック集計”より〉



6月上旬に実施した「心と体の健康チェック」の集計結果によると、臨時休校中にゲームやSNSに費やした時間では、1日5時間以上費やした人が全校で51名(全校生徒の約20%)もいました。

その中で、10時間以上費やした人は12人もいて、最長15時間という人もいました。現在は、8時過ぎから19時前まで学校で過ごしますので、そこまでゲームやスマホに時間を費やす人はいないと思います。しかし、これらが原因と思われるトラブルが、本校を含めた市内の中学校で発生し、下記のような事案が懸念される事態となっています。

臨時休業中は、保護者の皆さんは仕事に行かれていて、保護者の目が届かないため、ゲームに長時間費やすことになってしまったり、自分の部屋にゲーム機があると保護者の目を盗んでゲームにのめりこんだりします。また、スマホを使ったゲームやSNSサイトの利用では、食事や自動車の中でも手軽に使用してしまうため、結局長時間の使用となってしまいます。

### 【SNSやゲームが原因と思われるトラブル例】

- オンラインゲームのボイスチャット等を利用する中で、ゲームに熱中するあまり、日常生活では使わないような暴言を繰り返し、友だちとのけんかや仲間はずれに発展する。
- SNSで相手の顔が見えない中、学校生活の中では直接は言わないような言葉や画像を相手に送って、相手に嫌な思いを与えたり誤解させたりして、けんかやいじめに発展してしまう。
- SNSやゲームに夢中になるあまり、それ以外の生活習慣がおろそかになってしまう。睡眠時間が短くなるあまり、体調を崩して欠席したり、遅刻したりする。宿題ができていないため、学校に行くのが嫌になる。登校していても授業中ボーとしたり、いつも眠たそうにしていたりして、勉強が頭に入らない。
- SNSやゲームを通じてネット上で知り合った人と親密になって、直接会いに行ったりして誘拐や性犯罪に巻き込まれたり、多額の金額を要求されるような犯罪に巻き込まれてしまう。(SNSやゲームの中には、悪意を持った人もいます！)

# お子様は大丈夫ですか?! ゲーム障害の恐怖!



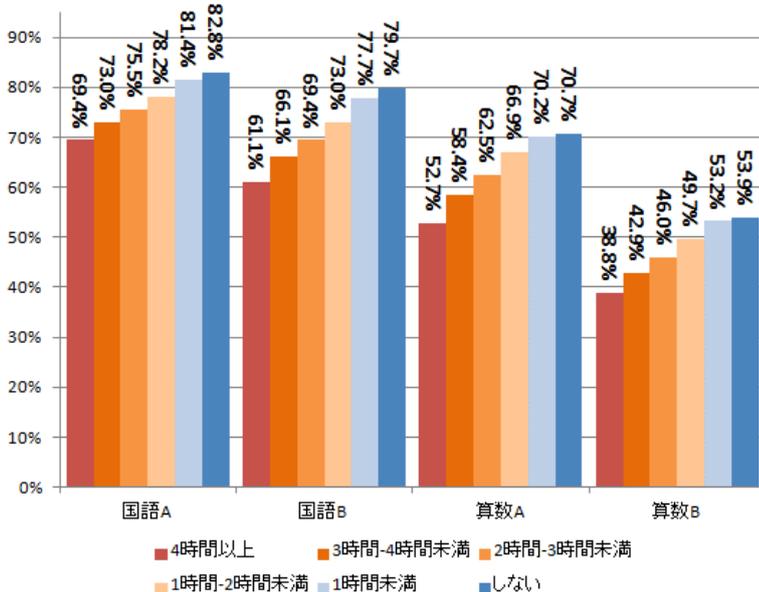
WHO（世界保健機関）によると、生活に支障を来してもゲームがやめられないなどの症状が12ヶ月以上続くと、ゲーム依存症から「ゲーム障害」という病気に診断されてしまいます。

では、子どもが「ゲーム依存症」になると、どんな症状が見られるようになるのでしょうか。

1. いつも眠たそう。
  2. 外で遊ばない。
  3. 勉強時間が減る。
  4. 親が怒る機会が増える。
  5. 子どもの攻撃性が高まる。
  6. 常にゲームのことばかり考えてしまう。
- このように家庭生活の中で、子どもと保護者の間に、ゲームに関わったぎくしゃくした雰囲気生まれ、家庭生活に暗い影を落としてしまいます。

## <全国学力・学習状況調査によるゲームとテストの正答率との関係>

平日にテレビゲームをする時間と、  
教科の平均正答率との相関関係(中学生)(2017年度)



今年度は実施が中止となった「全国学力・学習状況調査」の2017年度の結果に、ゲームとテストの正答率の関係が如実に表れています。

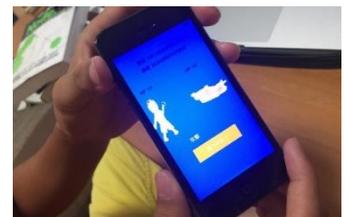
左のグラフにある通り、国語・算数の平均正答率が、国語Aで見ると、ゲームを4時間以上する生徒の正答率が69.4%であるに対して、ゲームの時間が少なくなるほど正答率が高くなり、ゲームをしない生徒の平均正答率は82.8%で、その差が13.4ポイントも開きが出てしまうという結果が出てしまいました。他の教科も同様の結果が表れています。

## ゲームやスマホとうまく付き合っていくには・・・?

ゲームやスマホの暗い部分ばかり紹介しましたが、これらの良い部分もあります。

1. 家族間や友達間のコミュニケーションツールとして有効である。
2. 気分転換やストレスの発散ができる。
3. 創造性を育んだり、集中力を高めたりする。

では、スマホやゲームとうまく付き合っていくには、どうすればいいのか、一例を右にまとめてみました。このようにして、保護者の皆様とお子様の間で、十分な話し合いの時間を持っていただき、お子様の理解を得た中で、一緒に使い方を考えていただきたいと思います。



### 【子どもたちと確認したいルール】

- 1 家族間で十分話し合う時間を持つ。(スマホ・ゲームの光と影。使う場所、時間、ゲーム時間の記録等。)
- 2 ルールは、子どもに考えさせる。
- 3 ルールが守れなかった場合の対処法も考えておく。
- 4 保護者自身の使い方も考えて、よいお手本にする。
- 5 ゲーム以外に好きなことを作る。等