

湖水を渡る風〜画図小学校通信〜

第一六号 平成三〇年九月二〇日

文責・発行 校長 清田浩文

特集「ゲーム・ネットについて」

「ゲームやスマホが子どもにもたらす弊害」

健康面

姿勢が悪くなる・・・背筋をびんと伸ばして、胸を張ってゲームやスマホをしている人を見たことがありますか？ほとんどの人がその逆で、背中を丸めてゲームやスマホに興じています。

よくない姿勢が続くと、猫背になり、成長（特に身長伸び）を阻害してしまいます。また、内臓も圧迫されるため、消化吸収が妨げられたり、便秘になったりすることがあります。

視力が低下する・・・ゲームやスマホをするときには、どうしても目からの距離が近くなってしまう。そのため、近視になりがちです。また、姿勢が崩れたまま、あるいは乗り物の中でゲームやスマホを継続することにより、乱視になるケースも少なくありません。

肩凝り・腰痛になる・・・同じ姿勢を続けることにより、（年齢が若くても）肩凝りや腰痛に悩まされるようになるということ。ここ数年、実際に医療機関を訪れる若者が急増しているそうです。

運動不足になる・・・ゲームやスマホをしているとあっという間に時間が経過してしまいます。そのため、外遊びや運動をする時間が削られてしまいます。

握力が弱くなる

手先が不器用になる（限られた指だけを使い、限られた動作だけを繰り返すため）

生活面

「早寝・早起き・朝ごはん」ができなくなり、生活のリズムが崩れる・・・寝る前にゲームやスマホをしていると、前号でお伝えしましたように、刺激が強すぎるため、脳が興奮状態になって寝つきが悪くなります。その結果、睡眠不足になり、「早起きできない」、「食欲が湧かない」、「頭がぼんやりする」、「些細なことでもイライラする」といった状況になってしまいます。

行動が遅くなる・・・他の用事よりもゲームやスマホを優先してしまうことが増え、宿題を後回しにしたり、家の手伝いをすっばかしてしまったりするようになり。そのため、親子で言い争うことが増え、お互いに不機嫌になり、険悪な雰囲気になってしまふことがあります。日常生活がゲームやスマホ中心になるため、食事・入浴・睡眠も遅れ勝ちになります。

次回は、ゲームやスマホが子どもにもたらす脳への弊害について、より詳しくお伝えします。

熊本日新聞の新生面でも紹介されておりましたが、今日は本校の大先輩、中村汀女先生の命日（没後三〇年）です。

画図小学校ホームページでは、毎日スライドショーを更新しています。

本日は

・ 今週の給食（コーンスープ、魚フライゆで野菜）

・ 朝の読み聞かせ

・ 夏休みの理科自由研究

・ 学校環境整備事業

・ 朝のゆうゆうタイム

の様子を紹介しています。

「画図小学校」で検索できます。ご覧くださいませよう、お願いいたします。また、本校の教育活動や今回の内容についてのご意見・ご感想も、よろしくお願いたします。（これまで、ご意見を寄せてくださった皆様ありがとうございました。今後もよろしくお願いたします。）

