

煌け! 登美北

平成28年2月9日(火)
奈良市立登美ヶ丘北中学校
生徒指導だより
文責：三間瀬 充宏

SNS (ソーシャルネットワークサービス) の危険性について

SNSといえばスマホのイメージがありますが、最近のゲーム機はオンライン通信(Wi-Fiに接続)で、対戦、ダウンロード、ネット閲覧ができるようになっており、ニンテンドー3DSにおいてはフレンド登録した相手と写真や音声を送りあえる、スマホと変わらない機能を持っています。音楽プレイヤーも同様です。

子どもは、たとえスマホや機器、サービス等を駆使しているように見えても、ネットの危険性については理解していないところがあります。クリックするうちに有害サイトにたどり着いたり、知らずに何かを購入してしまう。公開してはいけない情報を公開したり、知らない人と連絡を取ってしまう可能性があります。

今後学校では「SNSの危険性」については啓発をしていきますが、お家でも問題が起きていないかどうか、子どもの利用を見守っていただければと思います。

また、過度のSNSの利用は健康にも悪影響をおよぼします。深夜まで起きていて睡眠時間が少なくなってしまうと、学校生活にも影響が出たりします。規則正しい生活は、健康に過ごすためのとても大切な要素であることを忘れないようにしてください。

深夜スマホ禁止 / 睡眠時間を記録



え・よ・こ・じ



木田 哲生 教諭

「月10日欠席↓皆勤」も

生徒指導担当の木田哲生教諭(32)が、眼育を提唱する三池輝久・熊本大学名誉教授(小児神経学)の協力で実施した。原因

不明の腹痛や頭痛で休む生徒が増加に悩み、テレビで知った三池名誉教授に依頼した。昨年2月、全校生徒を調査。その結果、7割の生徒が午前0時以降に就寝していた。原因は、4時台も5時台も0時以降と判明。3時台以降に就寝を勧め、寝るまでには生徒は言うことがなかった。

木田教諭は「ただ早寝を勧めるだけでは効果が薄い」として、医学的な根拠を示すために、睡眠不足が体に与える影響を医学的に説明し、十分な睡眠を取るよう生徒らに指導する教育。睡眠不足が慢性化した児童生徒の脳は疲労で機能低下し、血圧や体温を調整して体のリズムを作ることができなくなると指摘。朝起きられなかったり、腹痛や頭痛などの症状が出現したりして学校を休みがちになるという。文科科学省は今年度から、北海道や京能府自治市など全国7道市町の学校で、睡眠アンケートや生活アドバイザーをする実証研究を始めている。

堺の中学で「眼育」効果

午前0時までの就寝で欠席が減少。堺市立三原台中学校(560人)が今年度から本格的に、生徒に早寝を促す「睡眠教育(眼育)」に取り組み、生徒の欠席日数を減らす効果を見せている。全校調査で欠席が多い生徒がスマートフォン操作などで午前3、4時台まで起きていることが判明。専門家のアドバイスで早寝を促し、休みが多い生徒の4割で欠席が減少した。月10日間休んでいた生徒がゼロになったケースもあった。(山田毅)

睡眠不足が腹痛などにつながる」と指摘した。生徒から「スマホでラインのやり取りがやめられない」との声があったという。4月に三池名誉教授の監修でA4判18ページの冊子「睡眠を考える本」を制作し、全校生徒に配布。就寝時間が午前3時台から約3時間改善し、ゼロになった。7月に11日間総学習の時間を使って指導を始めた。「中学生は1日8時間の睡眠が必要」として午前0時以降に就寝を勧め、寝るまでには生徒は言うことがなかった。

寝る子は通える

時間以上多く眠るのは「寝不足のサイン」として「寝だめはできない」と指導した。生徒に睡眠時間を記録させ、深夜スマホを続ける女子生徒には母親と一緒に部屋に寝てもらうなどの個別指導も行った。