



「メディアコントロール」と「いい歯」で心と体を大切に！

校長 吉満 ふくみ



朝の登校指導時に、「校長先生、見てください。」と握りしめていた小さな掌を開いて、拾ったどんぐりを見せてくれた子供がいました。10月に入り、朝夕が少し冷え込むようになり、あっという間に秋の気配を感じるようになりました。家の敷地にあるキンモクセイの枝を少し切って、学校に素敵な香りを届けてくれた子供や区長さんにも感謝いたします。さて、秋と言えば「秋の夜長」という言葉をよく使いますが、最近気になるのが、午前中から「眠たい。」と言う子供が少しいることです。今回は、質の良い睡眠や健康と非常に関係がある「メディアコントロール」と「いい歯」について考えてみます。



【技師さんが大切に育て、炬火リレーで活躍した安城のサルビア】

【メディアコントロールとは】

1日のメディアを利用する時間やルールを自分で決定し、調整・抑制していくことです。メディア(テレビ, DVD, パソコン, タブレット, スマホ, ゲーム等)は、生活を豊かに楽しくする良い面がある反面、睡眠不足, 生活リズムの乱れ, 体力や視力の低下, コミュニケーション能力の低下など心身に悪影響を与えるといった良くない面もあります。しかし、悪い面だけを考えて、「全く使わないようにする」というのは大人でも難しいことです。大切なのは、「今日はここまで!」とメディアの利用に「自分でブレーキをかける力」です。メディアに「コントロールされる」のではなくメディアを「コントロールする力」、そのような力を身に付けさせていきましょう。

【メディアの脳への影響】

メディアを使っているときは、おでこの辺りにある脳の前頭前野という部分があまり働きません。特に、小学生は脳が発達する時期であるため、脳が受ける影響はとても大きいです。

前頭前野がうまく働かなくなると、「がまん」ができなくなる脳になります。守ると決めたはずのルールが守れなくなり、1日中ゲームやスマホをさわってすごす生活(依存症)になることもあります!

前頭前野の働き

- 1 考える、発明する
- 2 人を思いやる
- 3 がまんする
- 4 挑戦する
- 5 集中する

【他律から自律へ】

ルールを決める一方で大切なのが、自然体験や身体を使って得る実体験, 読書, 手伝い, 家族や友だちなど人とのリアルなコミュニケーションです。様々な経験を積むことがインターネットの中で困ったり迷ったりしたときの適正な判断力につながります。乳幼児のメディアルールは保護者が決める「他律」ですが、小学生, 中学生, 高校生と年齢が上がるにつれて少しずつ自分でルールを考えることができるようになっていき, 大学生や社会人になると「自律」し, 自分で管理(コントロール)します。子供が少しずつ自律していけるように, メディアを使うときのルールを親子で決めて実践していきましょう。(ルール例①メディアを使ってよい場所を決めて, 寝る部屋にはメディアを持ち込まない。②寝る1~2時間前からメディアから離れる←液晶画面から出るブルーライトを眠る前まで見ていると, 体内時計が狂って質のいい睡眠がとれない。)



【11月8日は「いい歯の日」生え変わるけど乳歯だっておし歯になったら大変!油断大敵!】

歯科検診で治療が必要と言われたお子さんの治療は進んでいますか。小学生は乳歯が永久歯に交換する時期であり, 永久歯の正常な歯並びや噛み合わせを育成する重要な時期です。噛み合わせが悪いと睡眠にも影響します。歯と歯との間や歯茎との境目, 奥歯の噛み合わせ部分などは磨き残しやすい部分なので, 鏡を見ながら毛先をきちんと当てて磨きましょう。

11月は「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」

11月12日~25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間

