

## 11月18日（月）学校保健安全委員会

4～6年生も参加した学校保健安全委員会が開かれました。講師の先生から「メディアとの上手な付き合い方～心と体の成長に及ぼす影響について～」の講演をしていただきました。

目の影響として「急性内斜視(スマホ斜視)」になると、ひどいときには手術、あるいは弱視や失明にもつながる恐れがあること。脳への影響として、「薬物中毒」の人と同じ脳(依存症)になってしまう怖さがあること、脳の前頭前野が発達せず考える力、我慢する力が育ちにくくなること。つまり正しい判断ができず犯罪に巻き込まれる恐れがあること・・・など、今、目の前のスマホやゲームなどやめられなくて、長時間やってしまうことの怖さをたくさん知ることができました。

「判断力」「自制心」「思いやり」を自分の中に育てるためには、人と関わり「脳を育てる」ことが大切であると学びました。今の自分を大切にすることは将来の自分のためなのです。今からどんな行動を取ったら良いのでしょうか。

