



スマホ・ゲームから子供を守る

①「ネット依存・ゲーム障害」について

「ネット依存とゲーム障害」（独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター院長 樋口 進 2019年 少年写真新聞社）を参考資料としました。

大規模な調査によると、2017年に中学生の12.4%、高校生の16%にネット依存が疑われているそうです。2012年時点での調査から、わずか5年間で、1.8倍に増加していて、男性ではオンラインゲーム、女性ではSNSに依存している特徴があるそうです。

○ネット依存・ゲーム障害とは

スマホやゲーム機を使い、オンラインゲームやSNSなどから離れられず、日常生活に支障が出ている状態といえます。

ネットやゲームなどに依存すると、自分では使え方や時間をコントロールできなくなります。

子供が依存すると、生活リズムが乱れて学校に行かない、家族とのコミュニケーションがとれなくなる、家にひきこもる等、スマホやゲームが生活の中心になり、日常生活に支障が出てきます。

ネット依存の中でもオンラインゲームに依存が強いと、ゲーム障害という病気に進むとされています。

○どのくらいから依存症なのか

この本では、次のように示しています。

【少し心配なグレーゾーン】

- ・学校生活は普通に送れている。
- ・暇な時は、勉強よりも優先してやっていることがある。
- ・やめる時間を決めても守られないことがある。
- ・周りの人にやめてと言われる。

【依存・病気レベル】

- ・やるべき事があっても、ネットやオンラインゲームを優先する。
- ・やめる時間は守れない。
- ・ネットやオンラインゲームができないと機嫌が悪い。
- ・勉強、睡眠時間に影響が出るほどやっている。

- ・学校では遅刻・欠席をすることがある。

○体や心に現れる様々な症状

どのような症状が見られるのでしょうか。

- ・頭が痛い ・目が疲れる ・見えにくい
- ・ボーッとする ・肩こり ・運動が苦手
- ・手首や指が痛い ・背中や腰が痛い
- ・体力、運動能力の低下 ・むし歯や歯周病

睡眠不足、運動不足、栄養不足は、学校生活にも影響が出ます。そのような生活が続くと、脳の働きはますます悪くなるそうです。

②「SNSトラブル」について

総務省「インターネットトラブル事例集」（平成30年度版）を参考資料としました。

○メッセージアプリでの悪口・仲間はずれ

メッセージアプリなどで、裏グループを作り、悪口や仲間はずれを行う「いじめ」です。会話の流れが早いために、ちょっとしたことで誤解や感情の行き違いが生じやすいグループトーク。

日々の様子や会話から子供の変化に保護者が気づくことが大切です。

○悪ふざけなどの不適切な投稿

発言を無視したり、不快な写真や動画をグループで共有したり、いじめに発展していきます。拡散された情報は、収集が不可能とされています。

ネットで広がれば個人が特定され、罪に問われたり賠償請求されたりすることもあるそうです。

いたずら半分でしたことの代償が、大きいことを家庭でも子供に教える必要があります。

○スマホの過度な使用による生活や体調への支障

友人とのトークが連日深夜まで続き、朝起きるのがつらくなり、眠たくて授業に集中できなくなりました。気づくと、四六時中スマホを手になっています。勉強や食事をしていても、スマホが気になっています。利用のルールを親子で話し合い、保護者が利用状況を把握するよう心がけましょう。合意形成できれば、利用時間を制限するアプリの利用も一つの方法です。

○SNSで知り合った人による性犯罪被害

事件が毎年、起きています。投稿内容の過信は非常に危険であるということを子供に認識させて

ください。

本校では、9月中旬に児童の実態を把握するために、全校児童を対象に「スマホ・ゲーム依存」に関わる調査を行いました。また、授業で「スマホ・ゲーム依存」について、指導や話し合い活動を行い、その危険性について理解を深めました。

ご家庭でも、お子さんの様子を把握して、使用時間やルールなどについて、話し合うのがよいと思います。

なお、気になることや、ご心配な点がありましたら、担任や養護教諭までご相談ください。

秋季運動会の実施に関わって

～ご理解とご協力をお願いいたします～

11月7日（土）に秋季運動会を予定しています。新型コロナウイルス感染症の感染防止対策をとった上での実施となります。

保護者の皆様には、既に学校よりお知らせさせていただきましたが、地域の皆様も学校だよりをご覧くださいこと、お知らせします。

○参観者は、本校に児童がいる各家庭1名
(家庭で面倒が見られない弟・妹の同伴は可)

○参観者の事前把握、当日の健康チェックに支障があるため、一般の方の参観はできません。
ご理解をお願いいたします。

○参観者は、事前に学校へ登録した方とし、健康チェック他を実施します。

○低・中・高学年の3ブロック制
参観者の入れ替えを時間で行います。

○開閉会式は、児童対象に校内放送でします。

○ご来賓のご招待は、行いません。

○「宝ひろい」は、昨年度、廃止しました。

○テント、シートの持込は、ご遠慮ください。

○席取りは、「なし」です。

○昼食なしの「午前中開催」とします。

「地域の感染レベルの上昇」、「陽性者の確認」他で中止にする場合があります。

制約や制限がありますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

西館トイレ改修工事について

西館のトイレが経年劣化し老朽化が進んでいることから、改修工事が行われることになりました。

工事期間については、今のところ10月初旬から来年の1月位までの予定です。

10月5日頃から1ヶ月程度は、西館では「断水」になる予定です。

なお、工事の関係で既存のコンクリートを破砕する工事の際には、かなり大きな音が発生するそうです。この工事は、予定では学校の授業のある日には実施できないということから、土日曜日を中心に行うそうです。工事業者様が、事前に近隣のお宅には、ご挨拶にまわります。ご迷惑をおかけしますが、学校としても近隣の皆様、地域の皆様には、ご理解をお願い申し上げます。

また、工事関係車両が学校北東の入り口から校舎裏を通過して西館までの間を出入りします。児童の登下校や学校生活で事故が起きないように、工事業者様にもお願いをしています。地域の皆様が来校するにあたっては、できるだけ自動車での乗り入れは、ご配慮いただきたいと思います。

ご迷惑をおかけしますが、どうぞご理解とご協力をお願い申し上げます。

工事に関するお問い合わせ先は、次の通りです。

甲府市役所施設整備室建築営繕課

電話 055-237-5862

(株) シオザワ

電話 055-228-8300

合唱部練習再開について

本校の合唱部は、新型コロナウイルス感染症の影響で、これまで活動を停止していました。

地域の感染レベル、音楽の授業での歌唱の再開（音楽室でなく体育館で行います）等を総合的に判断する中で、10月17日（土）から月2回程度の練習を感染防止対策をとった上で、段階的に開始します。

なお、今後の感染状況により、活動を再び、停止する場合があります。

ご理解をよろしくお願いいたします。

駐車場の運転にご注意を

本校の駐車場は、狭いです。昼間の来校、夜の社会体育の際には、対人・対物とも十分に気を付けてください。

徐行運転をして、絶対に事故が起きないようにご注意願います。