

### 〔専門医による講話〕

- 1 テーマ 小児科医からみた「子どもの健康とメディア」
- 2 対象 保護者・教職員
- 3 専門医 佐藤 慎太郎 医師  
(さとう小児科医院)
- 4 実施月 11月
- 5 内容(キーワード)  
長時間接触の子どもへの影響(身体・精神・人間関係)  
うまく付き合うための対策



### 評価(あてはまるものに○をつけ、理由を記入)

#### ①健康課題の解決について

- 有効だった  
 有効でなかった

#### <その理由>

\*時代の変化と共に、メディア機器も進化しました触れる時間も長くなった背景を踏まえつつ、子ども(大人も含む)の身体(目・体力・睡眠時間・脳・学業成績)などに与える影響について、資料を基に大変詳しくお聴きでき、参加者の理解も深まり、良い機会となった。

#### ②校内の組織づくりについて

- 有効だった  
 有効でなかった

#### <その理由>

\*平日の午後の時間の開催とし、保護者の参加について心配されたが、子どもが自宅に戻るまで帰宅時間を考慮したことで、参加できる保護者も多く、教職員も全員参加でき良かった。

#### ③校外の関係機関等との連携について(派遣専門医を含む)

- 有効だった  
 有効でなかった

#### <その理由>

\*今回の講師はメディアや生活リズムについて、過去に複数回講話を実施していることを把握して依頼した。実施校の養護教諭から講師の情報を得ることができ大変良かった。

### 〔受講者の感想など〕

- メディア使用のデメリットは、様々耳にしていながらも、なかなかルールを決めてもルーズになりがちで、常に気になっていた課題だった。今の子ども達はメディアを切り離すことは難しいと思うので、睡眠時間や外遊び・目を休める…等ポイントをしっかり押さえて上手にメディアと付き合いしていきたいと思った。
- 本人の意思を聞かずルールを作っていたことに反省した。子どもの好きなメディアを知って話をし、そこから話題を広げていくことも大切と思った。
- メディアだけに頼らず、親子で何かできることを増やすことも大事だと思った。
- ルール作りは一方向的にならないよう、児童と一緒にわかりやすく考えていきたいと思った。

