



## 2017.6.12・13 情報モラル教室 実施しました!!

2日間にわたり、講師として、和歌山市少年センターの田中宣行先生をお招きし、生徒対象の「情報モラル教室」を実施しました。

演題は「スマホ、Twitter、LINE等の危険性を理解する」でした。

講演内容については、まず、現在の和歌山県内の中学生に心配なことが多く起こっているとして、Twitter、LINE等による「いじめの増加」。いじめや嫌がらせで不登校になり学校を欠席する生徒の増加。おもしろ半分に、LINEやTwitter、Facebookに写真や画像を送ったり、登校したりして大きないじめや人権侵害になる「書き込みや投稿」。いじめを苦にした「自殺問題」。そして、「今は、中学生であっても社会的な責任を問われる時代！」とあり、いじめを警察で取り扱うケースが増えていく傾向にある、「いじめは犯罪です」と説明がありました。

そして、Twitter、Facebookは全世界の人が見ている。LINEも決して匿名ではない。必ず、発信した人間が特定される。一度、インターネットに投稿した画像や動画、ログ(記録)は、永久に残り続ける。就職や採用試験の時に、君たちの過去の投稿をチェックするのは当たり前です。

さらに、理解してほしいこととして、「日頃から不用意な情報発信をしない」、「自分だけでなく周りの人にも迷惑をかけることを認識する」、「未来の自分にも迷惑をかけることを認識する」よう伝えてくれました。最後に、河西中学校の皆さんに気をつけてほしいこととして、「被害者にならない」、「加害者にならない」、「加害者に手をかさない」ように、そのためにも、家・学校・社会のルールを守ろう！保護者や先生方の言うことを素直に聞いて生活しよう！周りの人みんなを大切にしよう！と締めくくられました。



市少年センター 田中先生



真剣に講演を聴く生徒

## 保護者、生徒の皆さんへ

5月5日の「毎日新聞」の余録にスマホに関して気になる記事が掲載されていました。紹介します。  
(学校長 東方 美喜夫)

### スマホ時代の睡眠不足 「夜型では子供は育たない」

子供はもっと眠る時間が必要ではないか。日本の子供は睡眠が足りていない。文部科学省が2015年に公表したデータによると、深夜0時以降に寝ている中学生は2割、高校生では半数近くで、午後11時以降に寝る小学生も15%に上っている。

学年が上がるほど睡眠不足を感じる子供は増え、高校生では3人に1人だ。さらに寝る時間が遅い子ほど自己肯定感が低く、イライラする傾向もある。気持ちがざらつくのだ。米国の国立睡眠財団によると、小学生の望ましい睡眠時間は9～11時間、中高生でも8～10時間という。

個人差はあろうが、早い時間に寝ないと得られない睡眠時間だ。国際機関が先進諸国の15～64歳を調べたところ、欧米諸国は平均で8～8時間半以上寝ているが、日本は7時間43分。大人の夜型生活に子供が引きずられている面もあろう。

文科省データで気になるのは、スマートフォンなどの接触時間が長い子ほど、寝る時間が遅いことだ。1日に4時間以上接する中学生の半数が、午前0時以降の就寝だ。寝る直前まで接する小学生の4割、中高生の半数以上が「朝ふとんから出るのがつらい」と答えている。スマホなどの画面から出る青色光を夜に浴びると体内時計が狂い、睡眠の質も悪化するといわれている。

ここまでスマホが行き渡った社会で、完全に遮断することは無理だろう。「寝る前にスマホは持たない」など、できる工夫をすべきだ。

睡眠学者で国立青少年教育振興機構の鈴木みゆき理事長は「脳と体をメンテナンスするのが睡眠。幼児期から高校時代は脳が育つ時で、眠りは極めて重要」と指摘する。睡眠が不足すると、認知能力や記憶力、集中力が落ちる。さらに気持ちをコントロールする力も低下するという。学習への影響とともに、荒れやいじめの一因とも考えられる。データでは、学校のある日とない日で、起きる時間が2時間以上ずれることがよくある子ほど「午前の授業が眠くてしかたがない」と答える割合も高かった。

きょうは「こどもの日」。夜にスマホから離れるなど、できることから眠りを改善したい。やはり「寝る子は育つ」のだ。

2017.5.5 毎日新聞 余録 より

