

緊急提言

-こどもの健やかな成長のために 今できることを-

大河原町教育委員会

教育長 鈴木 洋

大河原町校長会会長大河原小学校

校 長 杉山 義隆

大河原町子ども会育成会協議会

会 長 竹川 貴子

大河原町 PTA 連絡協議会会長大河原南小学校父母教師会 会 長 清水 亮太

大河原町では、平成 2 7 年に緊急会議を開き、『「おおがわらルール」・午後 9 時以降は、携帯・スマホ・ゲームを使いません』を基に取り組んできました。平成 2 8 年には児童・生徒用、保護者用の「おおがわら宣言」を作成しました。約 1 0 年後の今年「おおがわらデジタルメディアスローガン」を町内小中学校の児童生徒、保護者、地域の代表者で取り決め、1 2 月 1 4 日（土）「明日青のつどい 2 0 2 4」で右のスローガンを発表しました。全員が覚え実践していきたいものです。

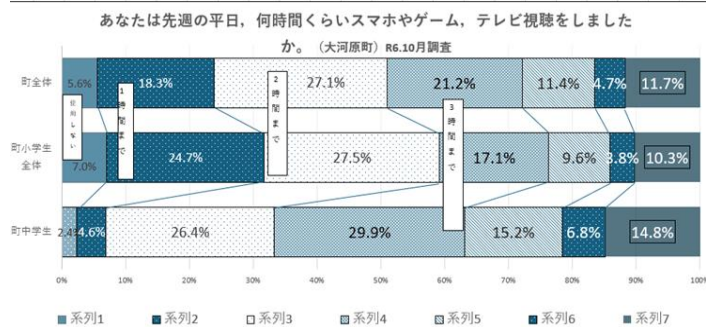
その後、東北大学病院 小児科 植松有里佳医師より講演をいただきました。その中で保護者全員に知っていただきたいことを緊急提言としてまとめ、お知らせいたします。



メディアに関する日本小児科医師会の提言

- 2 歳までのテレビ、動画の視聴は控えましょう。
- 授乳中、食事中のテレビ、動画の視聴はやめましょう。
- 全てのメディアへの接触する視聴時間を制限すること。
2 歳以上のお子さんは 1 日 2 時間まで。テレビゲームは 1 日 30 分まで。

大河原町小中学生のメディア使用時間と睡眠時間



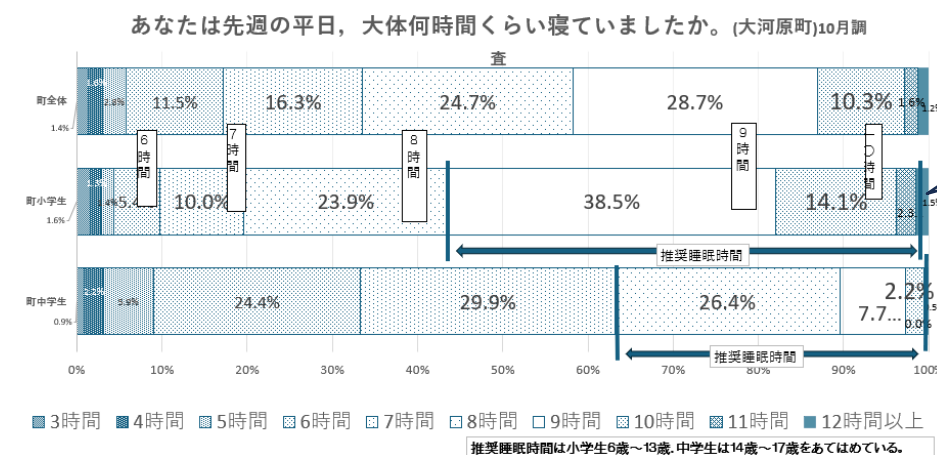
小中学生のテレビを含めた使用時間は、5 割が 2 時間以内、3 割弱が 4 時間以上です。5 時間以上も中学生の 1 5 % 程度、小学生の 1 0 % が長時間使用をしています。

- 子ども部屋には、テレビ、ビデオ、PC を置かないように。
- 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールを作りましょう。

アメリカ小児科学会からの提言では、睡眠 1 時間以内のメディア視聴は推奨されない。長時間のデジタルメディア視聴は、睡眠、肥満、発達に悪影響を及ぼす。親のメディア習慣が、子のメディア習慣を決めると報告されています。植松先生は、2 つの症例をもとに話され、メディアの長時間使用による「親子の愛着形成の困難さ」を話されておりました。県で推奨している「早寝、早起き、朝ごはん」とメディアの管理をセットで考えることの大事さについても話されていました。メディア使用時間が長くなると睡眠時間が減ります。睡眠不足による症状（学校に行きたくない、だるい、疲れる、食べたくない、便秘、集中して勉強できない、怪我をしやす、抑うつ気分、イライラする、キレやすい、体温異常、かぜをひきやすい、免疫異常）が表れます。さらに、学力低下との相関関係もはっきりと表れています。

子どもの健やかな成長のために必要なこと

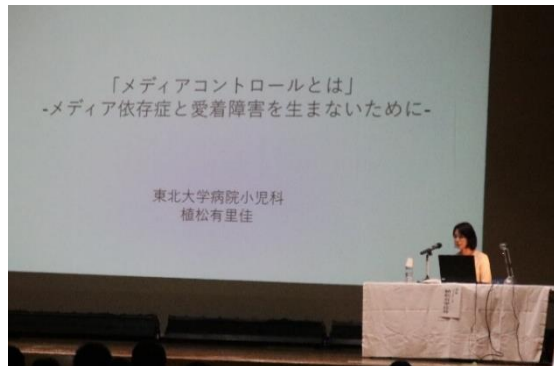
- 長時間のメディア視聴が及ぼす影響を知って下さい。
- メディア時間を減らすには、まず睡眠時間の確保が親子ともに必要です。



約 5 0 % の小学生は推奨睡眠時間（9 時間）がとれている。

約 3 5 % の中学生は推奨睡眠時間（8 時間）がとれている。

- メディア時間を減らすというよりは、親子で遊んだり実体験を増やしたりすることを考えましょう。
- 年齢の低い時期から取り組むことが、何より大事です。
- 次世代教育（これから父親や母親になる子どもたちへの教育）が必要です。



植松先生は、講演後もたくさんの質問に丁寧に答えられていました。学校では、「おおがわらデジタルメディアスローガン」をもとに各校で子どもたちが考えた取組を実践していきます。大河原町民、各家庭でも上記の内容を参考にしながら、すぐにできることから実践して下さいますようお願いいたします。まずは、家族みんなで模範を示し、子どもたちに教えていくことが大切です。

