

ほけんたのり

令和元年 11月号
埼玉県立上尾橋高等学校
保健室

11月の下旬というのに、昼間は上着がいらないくらい気温が上がったり、朝晩はコートが必要なくらい冷え込んだりするなど、1日の中の寒暖の差が大きい日が続いています。

学校の制服は冬服ですが、暑いと感じたら上着を脱ぐ、登下校の時にはコートを着るなど、工夫してくださいね！



ママよりもスマホを選ぶ赤ちゃんたち・・・

10月29日(火)の午後、桶川・上尾・伊奈・さいたま市・蕨・戸田・川口の高校の保健委員の代表2名が参加して、「ネットと上手に付き合うための備え—依存などのリスクを回避しよう」という勉強会が行われました。

今年は3年生の保健委員が2人参加してくれました。

研修に参加していた高校生が、特に驚いていた話が3つありましたが、どの話も橋高生にも関係のある話なので、今回詳しく紹介します。

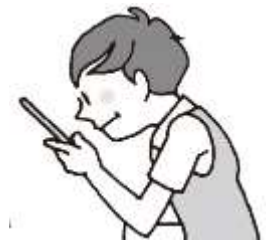


1、現代人の集中力は、金魚以下？！

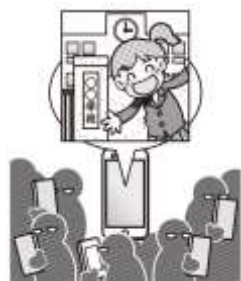


ある研究(2015年5月 米マイクロソフトのカナダの研究チームの発表)によると、2000年には12秒だった人間の集中力が、2013年には8秒になり、金魚の9秒より短くなったというのです。2000年といえばみんなが生まれる前。スマホもなく、やっと普及し始めた携帯電話も、写真を送ることもできないようなものでした。もちろん動画もインスタもツイッターもラインもありません。その後2010年以降にはスマホが当たり前になり、いつでもどこでもスマホで時間をつぶせるようになり、橋高生の中には、用事はないけどなんとなくスマホをながめていて、気がつけばあっというまに時間がたっている・・・という人も多いのではないのでしょうか。

さて、あなたは授業中に、何秒集中して先生の話聞いていますか？



2、Tik Tok のユーザーは、40代男性が一番多い(App Ape より)



講師の先生がクイズ形式で、Tik Tok ユーザーで一番多い年代と性別は？と聞いたときに、そこにいた高校生は10代の女子と答えたのですが、パワーポイントの画面に「40代男性」と出たとき、この日一番会場がざわめきました。

たぶん、Tik Tok に投稿しているのが10代の男の子や女の子が多いので、見ている人も同年代の人だけだと思っていたのでしょう。

最近ではツイッターやインスタの写真については顔を隠したり後姿のものを選ぶ人が増えていますが、Tik Tok は制服を着て顔を出して撮影するなど、個人が特定されやすいものも多いようです。Tik Tok を投稿する時には、スマホの画面の後ろに、いろいろな人がいることを考えましょう。



TikTokも伊勢30代
一番多いのは40代男性という
のを聞いてびっくり!! 同年代しか
見ていないと思ってる

3、赤ちゃんが、目の前のママよりタブレット(スマホより画面が大きいもの)を選んだ！



講師の先生がアメリカで放送されたテレビ番組を見せてくれたのですが、その中でハイハイしている赤ちゃんの前に、タブレットとママを見せ、どちらに行くかという実験がありました。

ママは赤ちゃんの名前を呼び、こちらに来るようにと声をかけるのですが、ふだんからタブレットを使っているこの赤ちゃんは、ママのほうではなくタブレットのほうに進んでいったのです。

日本でも、1歳半健診に来た子どもに対しての2015年調査結果(NPO 子どもとメディア)によると、約4人に1人が、「いつも」「しばしば」スマホを使いたがる、使っているものを取り上げるといやがると答えたそうです。(スマホ依存の始まりかもしれません)

たしかに電車やバス、病院など、子どもが騒ぐと周りに迷惑をかけてしまうときなどには、スマホやタブレットをわたすと静かにしてくれるので便利なのですが、軽い気持ちで長い時間使わせていると、今度はスマホがないと泣き叫ぶようになり、かえって大変なことになってしまうそうです(H31.3 日医ニュースより)

※ネット依存は薬物依存と同じように自分だけで治すことはとても難しく、また治療してくれる病院も限られています。自分や友だちがネット依存かも？！と思ったら、早めに保護者や先生、保健室に相談してくださいね。

