

こころの鈴 通信

No.17
小学生版
令和2年1月15日

あけましておめでとう

さんがつき しょうがつ たの す
三学期がはじまりました。お正月は楽しく過ごせましたか？
ことし
今年は、オリンピック、パラリンピックもありますね。
たの いちねん
楽しい一年になりますように。



こんなとき
お話してみませんか？



ほめられた！



けんかしちゃった



てん
100点とった！



ひとりぼっち



なかなか
仲直りしたい

なかまはず
仲間外れ



クロスワード パズル

こころの鈴通信



1①	2			6⑨	8
②			5⑦	D	
③		4	C		
		⑥		7	
④E	3				
⑤	A		⑧	B	

A～Eのキーワードを並べた言葉が正解！ 答えは通信のどこかにあるよ。難しいことばもあるからお家の人と一緒にやってもいいかな。

たてのワード

- 皮をむくと黄色いつぶつぶ。ゆでて食べると甘くておいしいね。
- 真っ赤に熟したのは、サラダもスパゲッティもおいしいね。
- 桜より早く咲いて、実はおにぎりに入れるよ。
- 夏はあまり着ないかな。お父さんのスーツの〇〇〇。
- おそうじにつかうよ。今はないお家も多いかな。パタパタパタ。
- 建築物の固定や、目印のために打ち込む棒状のもの。でる〇〇は打たれる。
- 今の季節おいしい黄色い果物。こたつで〇〇〇。
- 大相撲の階級。十両より上。

よこのワード

- となりの〇〇〇。お腹の上で寝てみたいな。
- 昔は田んぼや畑を耕すのに使われていた動物。人を乗せて走ることもできるよ。
- この替え歌の〇〇〇〇は何だろう。
- 大学では授業のことを〇〇〇と言うよ。
- あれこれ食べた後、最後に食べる食べ物。最後の〇〇はラーメンだ。
- この〇〇〇〇を通ると近いよ。
- 5・7・5 季語を忘れないでね。
- 一日中これを読んでしていると叱られちゃうかな。〇〇〇で歴史を勉強したよ。
- 黒くて大きな動物。ぼったり出会っても死んだふりをしないでね。

『スマホ、ゲームの使い方大丈夫ですか？』

スマートフォンやインターネットは多くの知識や情報、安全に人とのつながりをもたらし、なくてはならないツールです。今後ますます教育にも活用されることになっています。一方で、長時間の使用やのめり込みは、子どもたちの身体や心に深刻な変化をもたらしています。WHO(世界保健機構)は昨年、病気として「ゲーム依存症」を認定しました。ゲームでは、失敗してもチャレンジでき、達成感や有能感を味わえます。オンラインゲームは高揚感や連帯感も生まれ、称賛されると大きな満足を得ます。SNSでは、人とつながり、自分を発信でき、開放される感覚も生まれます。人が得たい感覚を簡単にもらえるのです。しかし、中にはリアルな対人関係や普段の生活が色あせ、画面がつくる世界にウエイトが大きくなってしまってお子さんがいます。なによりネットやゲームが優先されるような状態が続くと、コントロールを自分ですることははや難しく、専門的な治療が必要になります。また時には個人情報流出や、犯罪などの被害者や加害者になる危険もあります。また、子どもの体の変化も心配されています。狭い範囲の強い光に視点を長時間集中させることで、急性内斜視や視力低下、10才以下では立体視や遠近感の発達への影響も心配されています。長時間の使用から、姿勢の悪さの固定、体力低下、体内時計の狂い、記憶力、集中力、判断力の低下、学力低下などの調査結果も出ています。科学的な証拠が十分でないという批判もありますが、成長する大事な時期のお子さんに多くの専門家が警鐘をならしていることに耳を傾けてみることも大事かと思えます。

スマホやゲーム、インターネットの使用時間や場所、使用アプリ、マナーなどのルールを親子で決めることが必要だと言われています。お子さんと話し合い、お子さん自身が納得してルール作りに参加できることが大事かと思えます。ネットやゲームはお子さんがストレスから逃れられる場所になっていることも多くあります。お子さんとの会話や一緒に過ごす時間も大切です。そして私達大人がどう使っているのかを見直すことが、お子さんと一緒に上手にスマホやゲームと付き合うことにつながりますね。

保護者の 皆さんへ



松本市子どもの権利擁護委員
平林 優子

まつもとしこ けんりそうだんしつ すず ひみつ まも
松本市子どもの権利相談室『こころの鈴』 ～秘密は守ります～

●電話で相談 0120-200-195 (無料)

●会って相談 こころの鈴まで来てください。
こられない時は、お電話をください。

●受付時間 月～木・土曜日 午後1時～6時 / 金曜日 午後1時～8時

●場所 松本市大手3-8-13 松本市役所大手事務所2階

