



スクールカウンセラーだより

令和5年 9月
文責 嘉本知子



ちゅうおうしょうがっこう

中央小学校のみなさんへ

相変わらず酷暑が続き、熱中症も心配な毎日ですが、虫の声に秋のおとずれを感じます。

夏休みは楽しかったですか？ なかなか外に行けなくて、どうやって過ごせばいいのか、

困った人も（大人も子どもも）多かったのではないのでしょうか。

子ども達は元気いっぱい安心してました。でも、急に規則正しい生活にもどるのはつらい人もいるでしょう。熱中症警戒アラートのため、外に出て走ることもかなわない子ども達。ちょっと、疲れたと感じたら、相談室に話しに来てください。なんでも、どんなことでも、お聞きします。先生にひみつにすることもできます。

こんご そうだんよてい

今後の相談予定 9月14日(木) 28日(木) 10月12日(木) 25日(水)
11月 9日(木) 30日(木) 12月14日(木)

岩出市青少年センター相談室でも受け付けています。(62-0892)

昨年度の記事ですが。。。

夏休み、ゲームやYouTube楽しんだ人も多かったのではないですか？

デジタルスクリーン症候群とは。

読売新聞2022. 9. 6記事より

アメリカの精神科医、ビクトリア・ダンクリー氏が名付けた疾病で、パソコンやスマホを見る時間（スクリーンタイム）が長すぎると心身に様々な変調が現れることです。「子供がデジタルスクリーンを見過ぎると神経が過度に刺激され常に興奮した状態になり、いらいらしたり、注意力散漫になったりする。受動的なテレビ視聴よりもゲームなどの双方向の時に、より顕著になる。」そうです。

解決方法はスクリーン断ちで画面からの刺激を除去することに尽きるそうです。

これからの時代にICTは必須ですが、上手に付き合うことが大切です。

夏休みは、ゲームや動画を見る時間が長くて、注意をすることが多かったかも知れませんが、でも、子ども達も「夏休みぐらい」と考えていたはずで、学校では我慢できていることを褒めてあげてください。

大人も携帯を見ない時間を作らないと説得力がないですね。