

# 心の健康教室 「スマホって便利？怖い？」

令和7年11月20日(木)に、徳島県阿波っ子の心の健康づくり巡回指導事業を活用し、一般社団法人徳島県公認心理師・臨床心理士協会より、高橋勤子先生に講師にきていただき、4・5・6年生を対象に、スマホやインターネット、SNSの使い方について学習をしました。



## 【 心の健康教室を終えて考えたこと 】

スマホは便利なところもあるけど、怖いところもあると知りました。これからも危険な目にあわないように気をつけて生活したいです。

文字を打つとき、「、」を打ち忘れたり、少しまちがえただけで、いじめや仲間はずれになったり大変なことになることがあるので、気をつけなければいけないと改めて思いました。

ラインは便利だけど、顔が見えないので気をつけたいです。これからのスマホに使い方についてよく考えたいです。

私は、リンクに入る前にお母さんに見てもらっているので、これからもサギとかに合わないよう、確認することを続けたいです。

スマホやSNSの依存で、脳の体積が縮んだり、物忘れが多くなったり、成績が落ちると聞いて、スマホやSNSの見過ぎには注意をしようと思った。

(ストレス発散のために悪口を書き込む話を聞いて)、ストレスがたまりすぎないようにすることや、自分のストレス発散方法を考えておくことが大切だなと思いました。

スマホにはメリットとデメリットがあり、すぐに情報を発信できるけれど、信じていののかどうか考えたいです。

自分はまだスマホを持っていないけど、持ち始める前から使い方について考えるようになります。

「スマホや、SNS、ゲームなどを、2時間以上使うと、脳が痴呆の状態に近くなる。」というお話をありました。そこで、4・5・6年生は、

## スマホ、SNS、インターネット、ゲーム、動画などの使用を2時間までにしたか

について生活しらべで調べることにしました。おうちの人との約束が、2時間以内の人はOKです。私たちの心と脳を守るために、使う時間もしっかり守りましょう。

また、1・2・3年生は、心や気持ちが元気かどうかを聞くことにしました。たのしい、うれしい、やる気がある、などのときは、「心が元気」です。逆に、かなしい、イライラする、やる気が出ない、などのときは、「心がしんどい」状態です。もし、心に元気がない人は、担任の先生や、おうちの人、保健室で話を聞いてもらいましょう。



# やくぶつらんようぼうしきょうしつおこな 薬物乱用防止教室を行いました

令和7年12月4日(木)に、学校薬剤師の篠原明美先生を講師に招き、6年生を対象に薬物乱用防止教室を行いました。薬物やタバコが体や脳へおよぼす悪影響、やめられない依存性、すすめられたときの断り方などについて、ビデオやクイズを通してわかりやすく教えていただきました。6年生の感想をまとめましたのでご一読いただき、「薬物から自分を守るためにどうすればいいか?」について、ご家族でも話ををしてみてください。



## 【 授業を受けてわかったことや思ったこと 】

たばこを吸っている人だけでなく、家族や友達など、周りにいる人にも影響があることを学びました。たばこを吸うと、肺がよごれたり、寿命が短くなることを知りました。薬物は絶対にやらないでおこうと思いました。

薬物は1回するとやめられなくなると知り怖くなりました。

薬物は大麻くらいしか知らなかったけど、いろんな薬物があることを知り、接着剤の中にも入っていることを知りました。

薬物依存症に恐怖を覚えました。なので、1回でも使わないようにしたい。

薬物を使い始めたら、もう自分の意思でやめられないと知って怖くなりました。

家族がタバコを吸っていても気にならなかつたけど、タバコを吸っていなくても、副流煙を吸うと(受動喫煙で)がんになりやすいと初めて知った。

副流煙には、主流煙と比べて  
ニコチン 2.6~3.3倍  
一酸化炭素 2.5~4.7倍  
アンモニア 40~170倍

## 【もし、あなたが友だちからタバコや薬物をすすめられたらどうしますか?】

否定して、「〇〇くんもやめといた方がいい」と言う。「最悪つかまるかもしれないから、もうそんなことはやめて」って言う。

きっぱりと断ります。理由は、1回でもやってしまうと依存症になってしまうからです。

「いらない。」と断る。こまつたら親や大人の人に相談する。警察に通報する。

「やらない」とはっきり断る。薬物の危険性を知ったし、たばこは周りの人のことを考えて、絶対にすわないと決めました。