

# 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。これからは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、これからはサギとかに合わないように、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る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、信じていい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したいです。

「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。」というお話がありました。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て調べることにしました。おうちのひとの約束が、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。



(うらへ)

# 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はどうすればいいか？」について、ご家族でも話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ったけど、タバコを吸ってなくても、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」と言う。

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。こまっ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。