



学校保健委員会だより

山前小 令和4年12月発行

11月24日（木）、学校医の小菅綾子先生、学校薬剤師の北川芳則先生をはじめ代表保護者の方々、児童保健委員にご参加いただき、第1回学校保健委員会を実施しました。

今回の内容

- 1) 令和4年度健康診断結果の報告
- 2) 本校児童の運動能力・体力の現状の報告～新体力テストの結果から～
- 3) ぼくたち、わたしたちの生活習慣（児童保健委員会の映像発表）
- 4) 協議：家庭での情報メディア使用のルール、不安・心配なこと



協議で出た内容

○本校児童のアンケートから、メディアを使用する際のルールがあると答えた児童は半数でした。

メディア使用の際のルールはどのようなものを決めていますか？

- ・ゲームの時間を決めて使う、時間制限を設ける。
- ・動画の本数で決めている。
- ・やるべきことが終わってから見る。
- ・夜遅くまではしない。
- ・土日は勉強が終わってからにする。
- ・夜9時までしかしない

など家庭に合わせたルールを決めているとのこと。

○メディアを使用していて、不安なこと、心配なことはありますか？

〈保護者〉

- ・時間を守れない、ルーズになる
- ・視力低下
- ・睡眠不足で体調が悪くならないか
- ・オンラインなどででのなりすましが怖い
- ・姿勢が悪くなる

〈児童〉

- ・宿題をやらずにゲームをして怒られてしまう
- ・だんだん画面に近づき姿勢が悪くなる。
- ・ゲームに熱中してものを壊してしまう

○小菅先生の指導助言より

日常生活に大きな支障（睡眠時間を削る、勉強しないなど）をきたすようなメディア使用の仕方をしないように上手く付き合っていくことが必要だと思います。

○北川先生の指導助言より

ゲームが好きでなかなか止められない気持ちは分かります。注意する保護者の方も、使用する児童もルールが守られない、思うようにできないことで、イライラしてしまうこともあると思います。ルールを家庭で決めている人は、そのルールに余裕や融通を利かせて対応することが必要だと思います。お互いに、ルールに余裕があることで、フラストレーションも少なくなるのではないかと思います。

また、メディアの長期使用によって、まばたきが減少し、眼球が乾燥しやすくなります。室内で使用しているので、「遠くを見る」ことは難しいと思いますが、こまめに休憩を入れて使用すると良いと思います。同じく姿勢についても、休憩を挟み、体を動かすと良いでしょう。ゲームをしたら、休む・体を動かすというルーティーンを作ると良いでしょう。