

# ほけんだより

学校保健委員会特別号

富岡市立黒岩小学校 保健室  
令和4年12月13日 発行

12月9日（金）に第2回学校保健委員会が行われました。  
学校保健委員会は、黒岩小学校のみなさんの健康について、保健体育委員、お医者さん、おうちのひと、先生方で考える会です。  
今回は、「メディアと上手に付き合おう！」をテーマに保健体育委員のみなさんが一生懸命調べ、発表してくれました。その内容についてお知らせします。



## メディアってなんだろう？

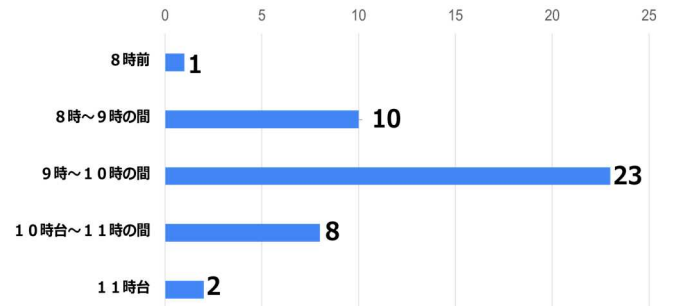
タブレット、テレビ、スマートフォン、ゲーム機器などの情報を伝えたり、記録したり、発信する機器のことです。

## メディアについてのアンケート結果

黒岩小学校のメディア使用についての様子を知るために、3年生から6年生に簡単なアンケートを行いました。

### 質問1 「いつも何時に寝ていますか？」

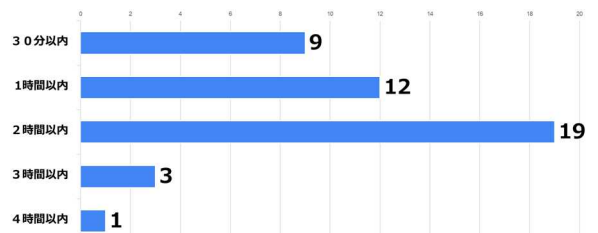
9時から10時に寝ると答えた人が、一番多く23人いました。次に多かったのは8時から9時に寝ると答えた人が10人でした。11時から12時の間に寝ている人が2人いることもわかりました。



### 質問2 「学校がある日、1日に勉強以外で、

#### メディアを使う時間はどのくらいですか」

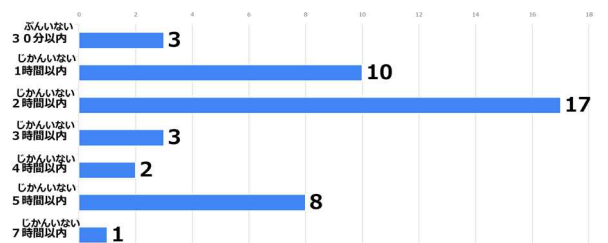
2時間以内が19人と一番多く、1時間以内が12人、30分以内が9人、3時間以内が3人、4時間以内が1人でした。



### 質問3 「学校がない日、1日に勉強以外で、

#### メディアを使う時間はどのくらいですか」

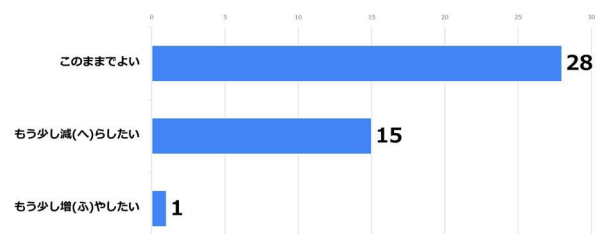
一番多かったのは、学校がある日と同じで2時間以内が17人でした。1時間以内が10人、5時間が8人という結果でした。



### 質問4 「今後メディアを使う時間を

#### どうしていきたいですか」

一番多かったのは、「このままでよい」の28人、もう少し減らしたいが15人、もう少し増やしたいが1人でした。



# なぜ、長い時間メディアを使うことは体によくないといわれているのか？

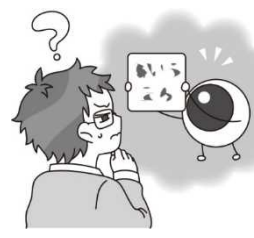
## 1、体への影響

- 運動不足
- 体力がなくなる
- 太りやすくなる
- 生活習慣病などの病気の原因
- 肩や首の”こり”や痛み



## 2、目への影響

- 目が悪くなる
- 目が赤くなる
- 目が乾燥する
- 目の前がくらくらする



## 3、睡眠への影響

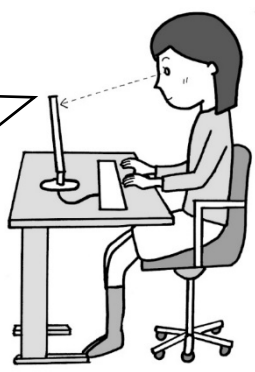
- 夜、なかなか眠れない
- 何度も目が覚めてしまう
- 授業中に集中できない
- 成長ホルモンが出にくくなり、身長が伸びにくくなる。
- 授業で習ったことがなかなか覚えられない。



# メディアの正しい使い方

## 1、正しい姿勢

- 画面を傾ける。
- 画面から30~40cmはなす。



- 背筋をのばす。
- いすに深く座る。
- 両足をゆかにつける。

## 2、こまめに休けい

- 10分に1回は画面から視線を外し、遠くを見る。
- 1時間使ったら15分休けいをする。



## 4、メディア以外の楽しみを見つける

- おうちの人のお手伝いをする。
- 外で遊ぶ。
- 絵をかく。



## 3、寝る1~2時間前から見ない、使わない



## 5. 家族とルールを決める

保健体育委員、ご参加いただいた保護者の方、教員が1つの班になり、家でどんなルールを決めたらよいかについて話し合いをおこないました。各班、自分のおうちでのルールを教え合ったり、自分の考えを発言したり、とても活発な話し合いが行われていました。

### 1班

- 週末お手伝いをした分だけ、ゲームの時間を増やす。
  - 時間を決めておく。(何時に何分するか)
  - 決めたルールを守らなかった時のルールも決める。
- (ゲームをかくす、ゲームをする時間が減る)

### 2班

- 時間を決め、タイマーをかけたり、家族に時間になったことを知らせてもらったりする。
- 自分と家族が納得する時間を決める。
- やらなければならないことをしてから使う。

### 3班

- 週に1度家族と一緒にメディア以外の遊びをする。
- お手伝いや勉強する時間を増やす。
- メディアの使用時間を決める。(いつ、どのぐらい)
- メディアをする場所を決める。
- ノーメディアをする。



## 専門家からの指導助言

### 学校薬剤師 中村美智子先生より

- 目が赤くなることは疲れている暗号。
- メディアを使うときは暗い場所ではなく明るい場所で使う。
- 朝起きたら体の中の時計を整えるために、太陽に向かって深呼吸を10回する。
- 外で元気よく遊ぶ。

### 学校医 藤原隆先生より

タブレット、ゲーム機、テレビ、スマートフォンなどの画面からは、ブルーライトが出ています。ブルーライトはカットメガネや保護フィルムなどで予防できるが、なによりも大切なことは、長時間画面を見続けられないこと。

# あした 明日からメディアカード！

学校保健委員会でメディアと上手な付き合い方について考えました。それを、ぜひみなさんの生活に取り入れてもらいたいため、明日から5日間メディアカードを実施したいと思います。自分が普段、メディアをどれくらい使っているかについて振り返るよい機会にしてください。

## メディアカード

福岡市立黒岩小学校

年 組 番 名前

1日にメディアを使った時間を記録しよう。

時間	3	4	5	6	7	8	9									
例		宿題でタブレット		ゲーム		テレビ	寝る									
12月14日 水																
12月15日 木																
12月16日 金																
時間	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9
12月17日 土																
12月18日 日																

メディアを使った時間を表の中に書いてください。

例)  
4時～5時まで宿題をするためにタブレットを使った場合、表のように記入してください。

がんばったことや、工夫したことなど、自由に書いてください。

感想

おうちの人から

12/19(月)に担任の先生に提出してください。

全部書けたら、おうちの人からもコメントをもらって、12/19(月)に担任の先生に提出してください。

## おうちの方へ

日々の学校保健へのご協力ありがとうございます。

今回、学校保健委員会では、「メディアと上手に付き合おう！」のテーマで行いました。学校保健委員会では、家でのルールについての話し合いも行いました。明日から5日間メディアカードを実施いたします。家でのメディアの使い方について、お子さんと話しをするとても良い機会です。ご家庭でメディアを使用する際のルールについて、お子さんとぜひ話し合っていたいただきたいと思います。