

# すこやか

上市町立上市中央小学校  
令和2年12月1日

## ～学校保健委員会特別号～

11月19日(木)に学校保健委員会を開催しました。「目によい生活で、いきいき元気な中央っ子を目指そう！」のテーマで保健委員会の劇をテレビで放送し、「目の健康」について、全校で勉強しました。

### 保健委員会の発表

保健委員は、楽しい劇を通して、「アンケートから見た中央っ子の生活の仕方」「目の健康のためにできる生活の工夫や、メディアの利用の仕方」について、実際に保健委員会が取り組んだ実践事例を交えて発表しました。

#### ○メディアの利用の実態

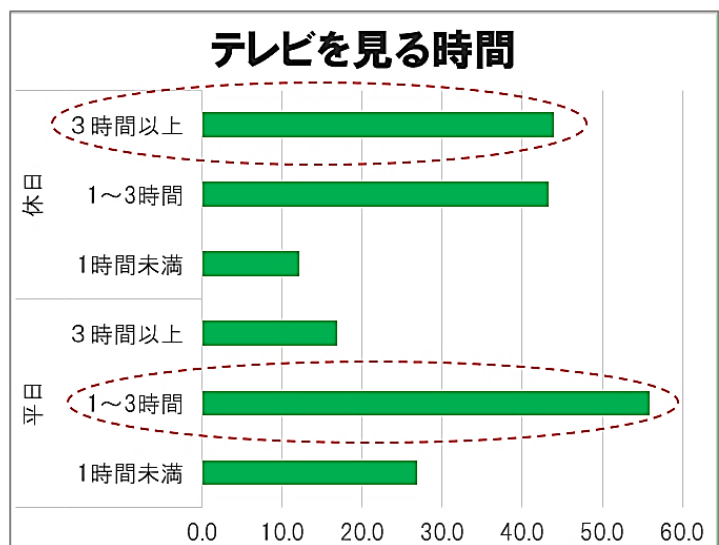
8月の目に関するアンケートから、本校児童は、長時間に渡りメディアを利用していることが分かりました。

劇では、テレビの利用を例にグラフを示しました。休日には全校の半分近くある43.2%の児童が3時間以上テレビを視聴していることを伝えました。

ゲームは、4・5・6年生に3時間以上使用している児童が多い傾向にあります。

同様にスマートフォン等のタブレット端末も土曜・日曜に3時間以上使用している児童が多いことが分かりました。

#### テレビを見る時間



#### とき おお せい ゲームの時に多かった姿勢



よこ横になりながら、  
ゲームをしている  
ひと おお  
人が多い。

#### ○姿勢について

目の健康と深く関わる姿勢では、寝転がりながらゲームをしたり、背中を丸めて文字を書いたりするなど、対象物に目を近づけている児童が多いことを発表しました。

その一方で、上市中央っ子は、読書中の姿勢がよいことが分かりました。

運動会で取り組んだ「ドラえもん体操」に体を支える体幹トレーニングが含まれていることを伝え、続けていくことを呼びかけました。

## ○明るさ等の環境を整えよう！

保健委員が明るい部屋と暗い部屋での読書や視力測定を行った体験から、部屋を明るくすること等、環境を整える大切さを伝えました。

暗い部屋だと「ピントが合わない」「薄目じゃないと見えない」という体験をして、目の健康には明るさも大切ということを実体験を交えながら、伝えることができました。

### じっけん 実験のようす



## ○みんなで体験や実験をしてみよう！

劇では、近距離を見る際の目の負担や、疲れ目を解消するための体操等、実験や体験を行いました。



## 学校保健委員会を終えて

※掲載のため、一部表現を変更しています。

### < 1年生 >

- ・私はテレビを見る時、いつも近くで見ているから、これからテレビを見る時は、なるべく遠くで見たいです。

### < 2年生 >

- ・目を大事にしないと10年後や20年後に大変なことになるので、目を大事にします。目を大切にするためのストレッチ等があることが分かりました。

### < 3年生 >

- ・ゲームにも、虹にあるようにブルーライトが出ていることが分かりました。近づき過ぎたら、目によくないので、本を読む時もゲームをする時もいい姿勢でやりたいです。

### < 4年生 >

- ・やり過ぎると、体が痛くなったり、将来視力がもっと悪くなったりするかもしれないので、ゲーム等をやりすぎないように、これからはルールを決めたいです。

### < 5年生 >

- ・今まで、ゲームばかりの生活だったけど、今回の劇を見て、ゲームの時間を少し減らそうと思います。目を時々休めたり、1回休憩をしたりして、目をよくしたいと思います。

### < 6年生 >

- ・テレビを見過ぎている時が多いので、2m先を眺めたりして休めたいです。大人になる自分のことを考えたら、いつまでも目を大切にしたいと思いました。

