

剣岳にチャレンジ

☆ 学校保健委員会 ☆

『メディアと上手に付き合って、
いきいき元気な中央っ子を目指そう！』

- ㊟よい心と体をつくろう。
- ㊟ルールを守り、仲間を思いやろう。
- ㊟もんを出し合い、よく考えよう。

校長 廣島 晃

11月20日(土)、学習参観日の午後、学校保健委員会を実施しました。

今年度は、「生活習慣アンケート」や「とやまゲンキッズ作戦」の結果から、本校児童は、長時間に渡りメディアを利用していることや就寝時刻が遅い傾向にあることが分かりました。そこで、メディアを上手に利用しながら、元気に学校生活を送ることができるよう、このテーマを設定しました。

《アンケートや調査の結果から明らかになったこと》

- ① 低視力者の増加（4月：39.8%→9月：44.7%）
- ② 就寝時刻が遅い（平日に比べ休日は22時30分以降に寝る子供が、2倍以上）
- ③ 睡眠で熟睡感を得られていないと感じている子供もいる
- ④ 休日にメディアを3時間以上使用している児童が多い（30%以上）

《長時間のメディア利用が起こす悪影響》

- ① ストレートネック（肩、首、腰などのこりや痛みにつながる恐れ）
- ② 目の不調（ドライアイや視力低下につながる恐れ）
- ③ 脳と心への悪影響

《学校保健委員会で学習した上手なメディアとの付き合い方》

- ① よい姿勢（タブレット等は目から50cm以上離す）
- ② 目を休める時間を作る（30分から50分に1回、遠くを見る）
- ③ おうちの方とメディアを使う際のルールを決める
- ④ 体を休める（睡眠時間の確保 早寝・早起き・朝ご飯）

ここ2年間、新型コロナウイルス感染症予防のため、自宅で過ごすことが多く、ゲームやスマホ等を使う時間がどうしても長くなり、心や体の不調につながる児童がいるようです。今回、保健委員会がメディアに関する動画を作成し、全校児童に提示することで、一人一人がメディアの利用について振り返る機会となりました。

ご家庭でも、メディアについてお子様と話し合う機会を設けていただき、子供たちが「いきいき元気な中央っ子」を目指すようお願いします。