

学校保健委員会だより

2024年12月
境小・境東小学校

12月19日(木)に、境小学校体育館で、境小・境東小合同で学校保健委員会を行いました。昨年度に引き続き「メディアとの上手な付き合い方を考えよう」をテーマに、2校の児童保健委員、教職員、学校医さん、学校歯科医さん、学校薬剤師さん、PTA会員のメンバーで開催しました。児童が発表・話し合いと共有を行い、学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方からお話をもらいました。境小・境東小のみなさんで地域全体として、お家の人と相談しながら、メディアの使い方についてふり返って上手に使えるようにしてもらえるように、学校保健委員会の内容について紹介します。

1. メディアについてのアンケートの結果(昨年度と比べて)

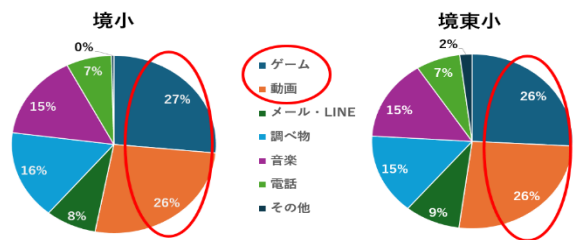
新たに分かったこと

- 寝る前に使用している割合が増えている。
- 「ゲーム」「動画」の利用率が高い。

昨年に引き続き

- 平日よりも休日の利用時間が長い。
- メディアを利用して体や心の不調を感じている人が多くいる。

メディア機器で何をしていますか？ (複数回答可)



2. 境小・境東小メディアの実態と課題

☆実態・・・メディアと上手に付き合えていない！！

☆課題・・・自分に合ったメディアコントロールができるようになる！！

3. メディアについて保健委員・保護者のみなさんで話し合い、考えました

○ねる前1時間はメディアを使わない。 ○時間を守って、楽しくメディアを使う。

○食事中はメディアを使わない。(食事中は家族で会話を楽しむ。)

○メディアを使う時間を、体を動かしたり、本を読んだり、勉強したり、お手伝いをしたりする時間にします。

○メディアを使うときの時間をおうちの人と決めます。

(時間になったら家族みんなで声をかけ合う。)

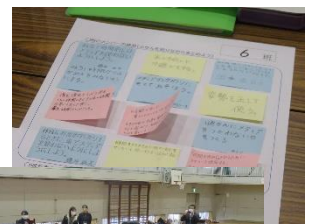
○家族との時間を大切にするために、メディアを使う時間や内容を決めます。(どんなゲームをするか、どんな動画を見るかなど。)

○ルール紙を見えるところに貼っておく ○タイマーを使って使う時間を決めます。

○使う場所を決めます。 ○ノーメディアデー(1日メディアを使わない日)を作る。

○姿勢を正して使う。 ○やることをやってから使うようにする。

○30分に1回は、目を休めます。 ○車の中でもメディアを使わないようにする。



4. 学校医の先生方の指導・助言より抜粋

さかいひがししょうがっこうい なくも いちろう せんせい
境 東 小学校医 南雲 一郎 先生



メディアは、体への影響だけでなく、心にも影響があります。例えば、ゲームをやりとすぎるとゲームの妄想の中、メディアの中に入って現実との区別がつかなくなる可能性があります。

また、ゲームで乱暴な言葉を使ってしまうのも人との関係を悪くしてしまうことにつながります。そして、今は自分の情報を発信してしまうと、たとえ10分ほどの動画であってもAIで加工されて悪用されてしまうようです。自分のことを発信しないというのも大切です。

今回の発表を次の活動やこれからの生活に生かして行ってほしいと思います。

さかいひがししょうがっこうい かい あらき ようぞう せんせい
境 東 小学校歯科医 荒木 洋蔵 先生

メディアを使うときには、用途は何なのか。何のために使っているのか目的を区別して、「メディアに使われるのではなく使いこなせる」ようにしていくことが大切です。

最近口が閉じてしまっている子どもが多いですが、話合のときみなさんの口は閉じ、姿勢も良い人が多かったです。物事に立ち向かっているとき、姿勢良く、口は閉じていきます。



同じ文章を読むのでも、本で読むのとタブレットで読むのでは違いがあります。

メディアの使い方をよく考えて付き合っていくってほしいと思います。

さかいひがししょうがっこうやくざいし おおとも やすひろ せんせい
境 東 小学校薬剤師 大友 康弘 先生より

みなさんはメディアを夕飯後から寝る前に使う人が多く、この時間に使用するとメディアから出ているブルーライトで体内時計がくるってしまいます。人の体内時計は本来、朝に太陽の光を浴びることでリセットされますが、太陽が出ていない時間に明るい光を見るとリセットの時間がずれていってしまいます。なので寝る2時間前、遅くとも1時間前にはメディアは使わないようにできるといいですね。

メディアは一概に悪い物ではないようです。推しの動画など好きなことを楽しんでいるときには、オキシトシン・セロトニンという幸福度が上がるホルモンが出ています。そのように幸福度を上げるために使うこともできるので、家庭でのルールを守りながら使用して行ってほしいと思います。

さかいしょうがっこうやくざいし あらき ともこ せんせい
境 小学校薬剤師 荒木 朋子 先生より

大人もメディアは楽しいことがたくさんあるので、使いすぎてつい時間無駄にしてしまうことがあります。班で考えた意見にもあったように、食事の時間はメディアを置いて、家族とのコミュニケーションをとる時間にするのはとても良いと思いました。ごはんの時間のコミュニケーションを大切にしていってほしいです。



5. 感想

保健委員：・メディアについて境小と境東小で話し合いや発表ができて楽しかったし、よかったです。みんなで使い方を考えたいと思いました。

- ・今まであまり気にしていなかったけれど、保健委員会でメディアについて考えてみて、今までの様子をふり返ってみようと思いました。
- ・話し合いで出た意見や今回調べたことを、これから、もっと周りの人やクラスメイト・地域の人に知らせたいです。

保護者：・子どもたちが自分たちの現状を知り、分析して学びを共有する姿にこちらも考えさせられました。平日より休日の利用率が多いということは、家庭でメディアに頼ってしまう（一緒に過ごす時間をとれていない）ということもあるなと感じました。大人も自身のメディアや時間の使い方を考える必要があると思いました。

- ・自分自身も休日にスマホを見ていることが多く、そんな姿を見ている子どもは同じようにしてしまうだろうと反省しました。家に帰ってから子どもと一緒にメディアに向き合うことについて考えてみたいと思いました。
- ・今の時代、子どもたちにとってメディアは切っても切れない関係だと思うので使用について考えるいい機会になったと思います。

6. 学校保健委員会後の活動

合同学校保健委員会の内容を、境小学校と境東小学校の全校のみなさんにも知ってもらい、メディアとの付き合い方を考えて欲しいということで、同じ学校保健委員会の発表動画を見てもらい、同じ「家族で決めて守ろう！！メディアのファミリールール」に取り組んでもらうことになりました。

「家族で決めて守ろう！！メディアのファミリールール」では、合同学校保健委員会の中で保健委員さんと保護者の方が協力して考えた内容も入っています。ぜひ参考にしながら、自分や家族のメディアの使い方をふり返って、境小・境東小のみなさんと自分と家族に合ったルールを決めて実践していきましょう。くわしくは、配られるプリントを確認してください。

メディアとの上手な付き合い方をみんなで考えよう！

