

# 学校保健委員会だより

## 「メディアと健康～メディアと上手につきあおう～」

令和5年12月6日 伊勢崎市立あずま北小学校

学校保健委員会が11月30日に開催され、保健委員が児童に向けて発表しました。今年度も、昨年度同様に感染症対策のため、書面開催となりました。全校児童に向けては、発表を録画したものを各教室の電子黒板で流してもらいました。

学校保健委員会は児童生徒のさまざまな健康問題を研究協議し、健康づくりを推進するための組織です。今年度は、定期健康診断結果や体力テストの結果に加え、保健委員が「メディアと健康」というテーマを取り上げ、メディアを長時間使用することによる、私たちの心や体の健康への影響を調べて発表しました。また、メディアと上手につきあっていくためにはどうしたらよいかを提案をしました。

### 定期健康診断の結果

- ・本校の体格を全国の平均値と比べると、身長はほぼ平均と同じくらいだったが、体重は3年生女子、4年生男子が、2.5～3 kg以上全国の平均よりも上回っており、体格がいい傾向がある。
- ・肥満傾向者(肥満度 20%以上)の割合をみると、本校は3・4年生に肥満傾向の児童が多く見られる。
- ・むし歯が多いのは3年生だった。しかし、現段階で、72.4%の児童が治療を済ませており、きちんと歯科医院に受診していることがわかった。
- ・むし歯がある人の割合は、昨年度よりも2倍以上になってしまった。しかし、むし歯の割合を伊勢崎市や全国と比べると、全体的に下回っており、本校はむし歯のある児童が比較的少ないことがわかった。この結果は、家庭や学校で歯磨き指導をしてくださる保護者や担任の先生の協力があったからこそだと考えた。
- ・低視力者(裸眼 1.0 未満の児童)の割合を伊勢崎市及び昨年度のものと比較すると、本校は少ないことが分かった。

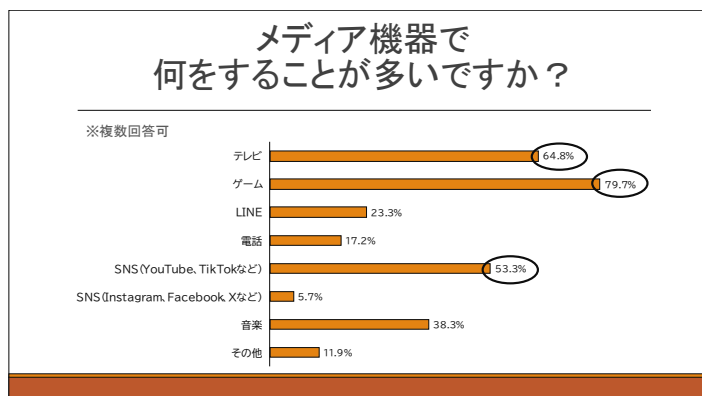
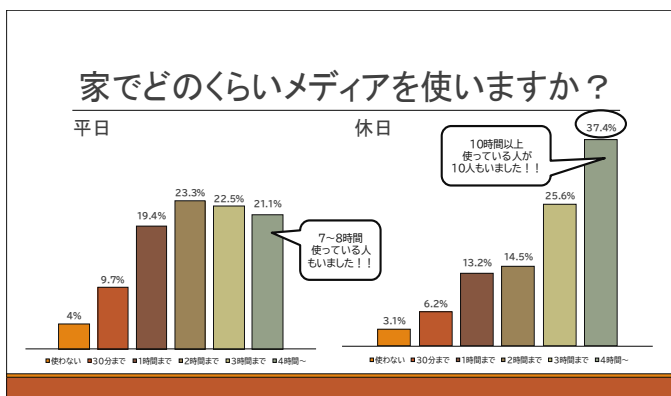


### 保健委員の発表「メディアと健康～メディアと上手につきあおう～」

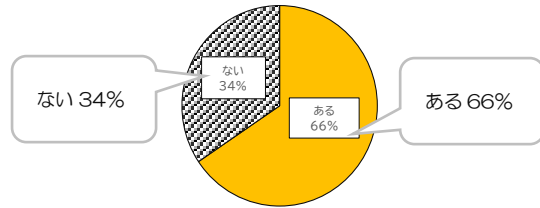
\*メディアとは、情報を伝える手段。テレビやスマホ、ゲーム、パソコン、タブレットなど…

#### 【あずま北小の実態】

- 3～6年生を対象に、メディアと健康に関するアンケートを実施しました。



## 家でメディアを使うときのルールがありますか？



## あずま北小の実態

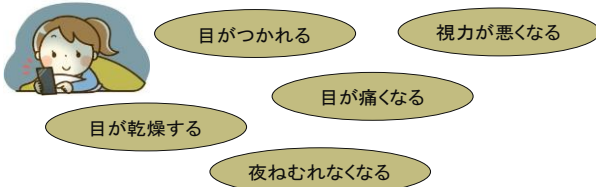
- 寝る前に、メディアを使う人が多い
- 平日にメディアを使う時間は、2～3時間が多い  
しかし、平日に4時間以上使っている人が20%近くいる
- テレビよりも、ゲームをしている人が多い
- メディアを使うときの、お家でのルールがある人は66%

## 【メディアがおよぼす、心と体の健康への影響について】

●保健委員が調べ学習を行い、発表しました。

### 体へのえいきょう① <目>

長い時間、画面を見続けると・・・



### 体へのえいきょう② <生活習慣>

夜ねむれなくなる → 生活リズムの乱れ

寝る直前、夜おそくまで使っていると・・・

- ・光で、脳が「昼間だ」とかんちがいてしまい、なかなかねむれない
- ・寝不足になり、朝起きれない、朝ごはんを食べない
- ・メラトニンの分泌が少なくなる

使っていると、あっという間に時間が・・・  
便利で楽しいメディアですが、  
私たちは使いすぎではないでしょうか？  
健康にどんな影響があるのかを知り、  
上手なつきあい方を考えていきましょう！

### 体へのえいきょう③ <脳>

クイズ！ 前頭前野（ぜんとうぜんや）がよくはたらくしているのは、ゲームをしているとき？ 作文をかいているとき？



こたえ 作文をかいているとき  
ゲームをしているときは、前頭前野はほとんどはたらくしていない！

### 体へのえいきょう③ <脳>

●前頭前野（ぜんとうぜんや）・・・脳の前あたりにある部分

#### どんなはたらき？

- ・考える
- ・記おくる
- ・集中する
- ・気持ちをコントロールする
- ・やる気をだす
- ・学んだことを生かす
- ・アイデアを生み出す
- ・コミュニケーションをとる(対話する)



### 心へのえいきょう②

ネット依存症（いぞんしょう）になると・・・



### 【保健委員からの提案】

委員会で、「メディアと上手につきあうためには、  
どうすればよいか」を話し合いました。

～ ルールを決めよう ～

お家の人と、使う時間を決めよう

ねる1時間前まで、使わないようにしましょう

### 【学校医：田口順教先生からの指導助言】

メディアの長時間使用により、体や心に様々な影響が出ます。

- ①脳への影響 …集中できない、判断力なし、怒りっぽくなる
- ②視力・聴力の低下
- ③生活リズムの悪循環（興奮して眠れない→寝る時間が遅い→睡眠不足で目覚め悪い→朝食食べられない→やる気がでない）
- ④運動不足による、運動能力の低下

家族で話し合っ、メディアを上手に利用するルールを作ろう