

令和4年度 東中学校区合同 地域学校保健委員会



期 日 : 令和4年12月1日(木)

時 間 : 14:30~15:30

本会場 : 幸手市立吉田小学校 会議室

※各学校においてオンライン開催

東中学校区合同地域学校保健委員会 次第

日 時：令和 4 年 1 2 月 1 日（木）

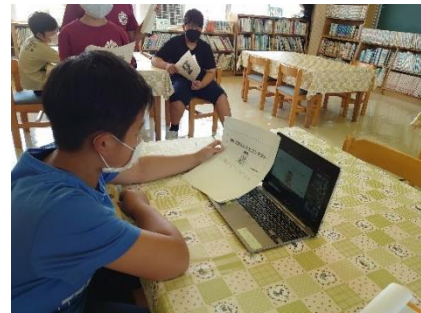
1 4：3 0～1 5：3 0

司 会：吉田小 教頭 梅田 大也

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| （1）校長挨拶（指導者紹介） | 吉田小 校長 |
| （2）P T A会長挨拶 | 吉田小 P T A会長 |
| （3）発表 テーマ「校区で連携した取組と健康課題について」 | 各校養護教諭 |
| （4）協議「メディア機器利用における家庭での課題解決にむけて」 | |
| （5）指導講評 | 吉田小 学校医
吉田小 学校歯科医
吉田小 学校薬剤師 |
| （6）質疑応答 | |
| （7）謝辞 | 吉田小 教頭 |
| （8）諸連絡等 | |

2 校区で推進する食育（朝ごはんメニューの募集）

校区全体で、同じ時期に朝ごはんメニューの募集をした。簡単で元気のでるアイデアメニューを考えてもらい、家庭と連携した取組として、小・中学校共通で実施し、バランスのとれた朝ごはんをとることの重要性の意識づけをしている。



3 校区で推進する歯科保健活動

東中学校区4校は、各校において歯科保健活動に積極的に取り組んでおり、児童生徒の歯・口の健康に関する意識が高く、口の中の状態がきれいな児童生徒が多い。

(1) フッ化物洗口の実施

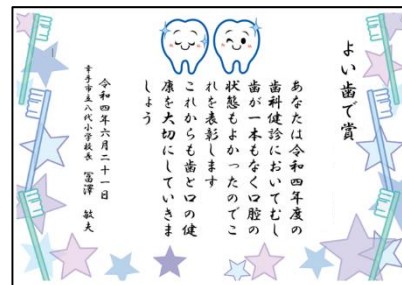
令和2年度より東中学校区全ての学校において週に1回実施している。



(2) 給食後の歯みがきの定着

歯みがきタイムの設定や歯みがきの音楽を流すなど、全ての学校において給食後の歯みがきが定着している。

(3) 学校歯科医が選んだ「美しい歯」の表彰（今年度は権現堂川小、八代小実施）



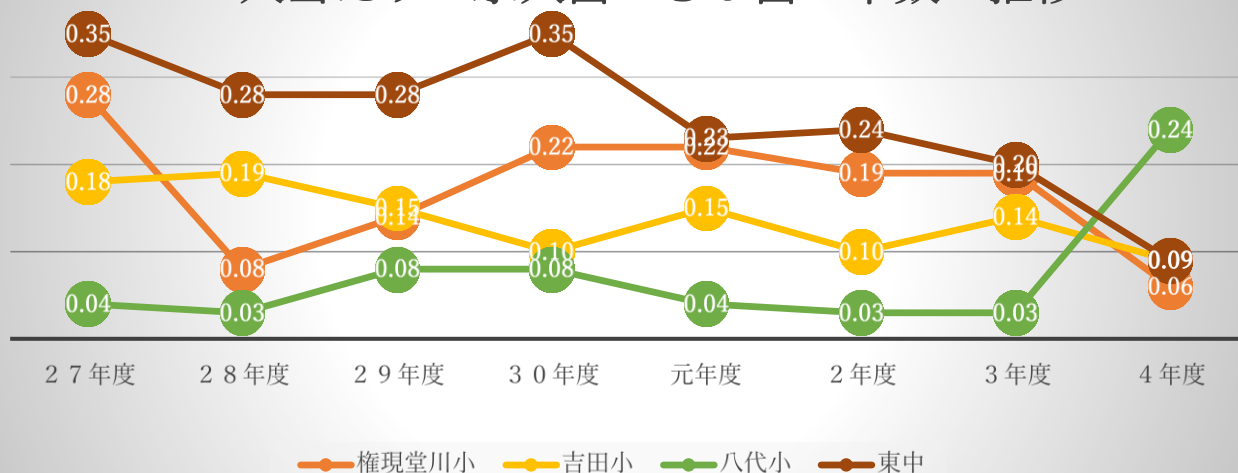
4 成果と今後の課題

アウトメディアチャレンジの継続した取組は、家庭を巻き込んでメディア利用について考える良い機会となっている。また、中学校では年々むし歯のないきれいな歯の生徒が増加しており、小学校からの継続的な歯科保健活動の成果が表れている。

一方で近年のICTの普及により、子どもたちの生活とメディア機器が切り離せなくなっていることも事実である。そんな中でもルールを決めて上手にメディアと付き合うことができている児童生徒もいれば、利用時間をコントロールできていない児童生徒も少なくない。また、アウトメディアチャレンジの期間のみ取り組んでおり、生活の中に習慣化されていない児童生徒もいる。歯科保健では、小学校におけるむし歯の多くが乳歯のむし歯である。むし歯のないきれいな口腔状態の児童が多い一方で、一人で何本もむし歯を保有している児童もいる。アウトメディアにおいても歯科保健においても成果が出ている側ら、少数ではあるが課題を抱えている児童生徒がおり、学校だけでなく家庭、地域と連携を深めながら課題解決していく必要がある。

東中学校区の歯科保健状況

1人当たりの永久歯のむし歯の本数の推移



東中学校



2年生養護教諭による指導・カラーテスター



歯と口の健康に関する標語作品

権現堂川小学校



あいうべ体操動画配信

吉田小学校



学童歯みがき大会

八代小学校



歯みがきカレンダー



学校歯科医によるブラッシング指導



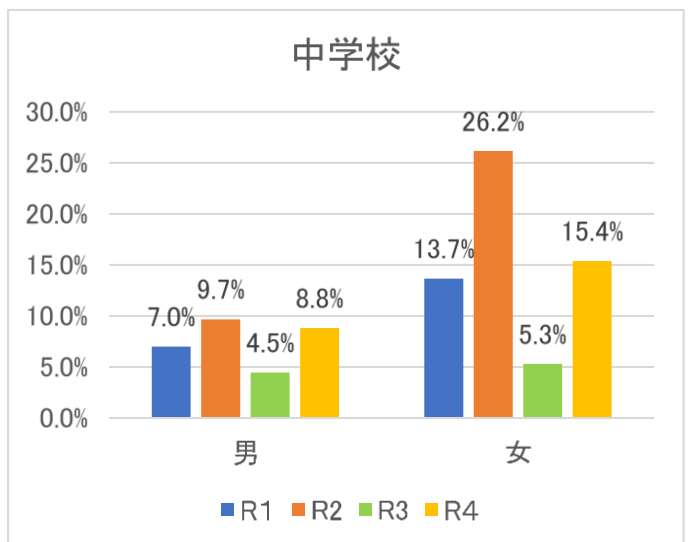
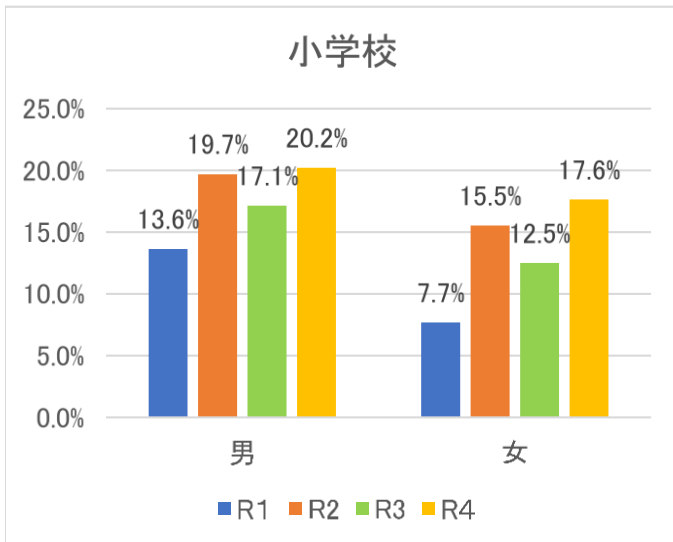
親子歯みがき教室



養護教諭による指導

健康診断結果

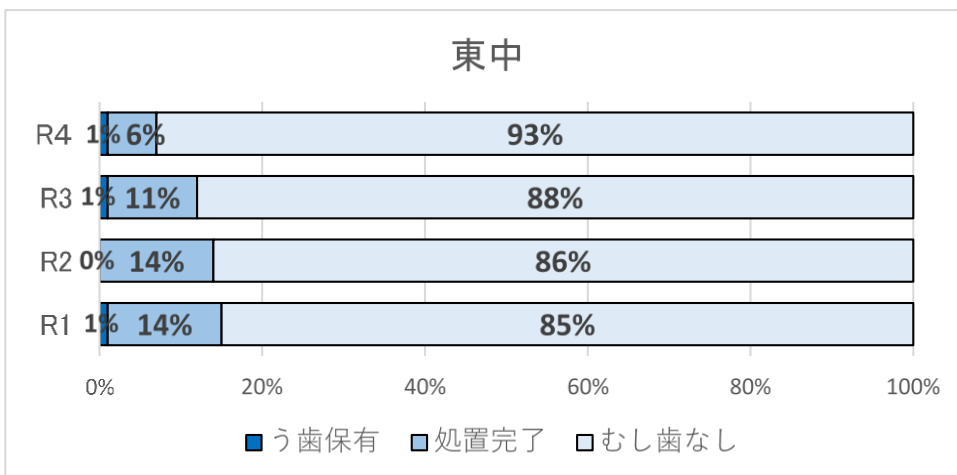
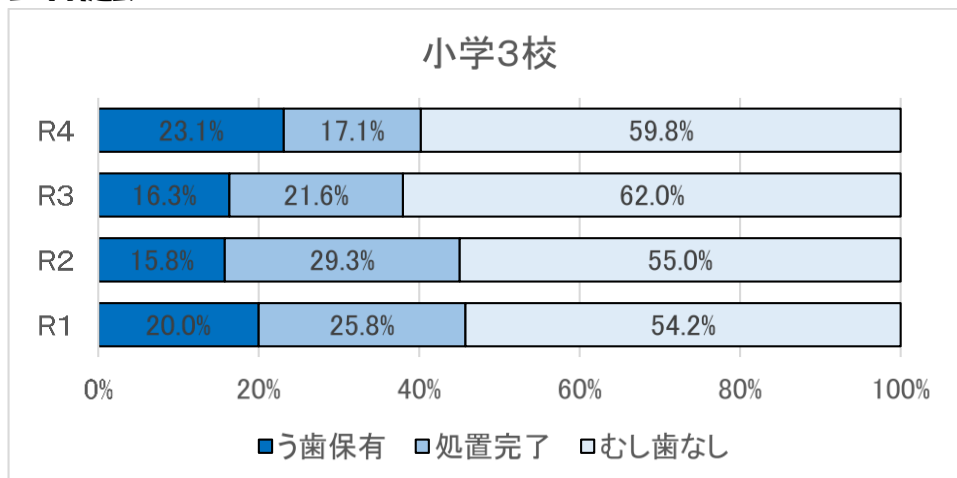
発育測定肥満度



令和元年度からの軽度肥満以上の割合を比較した。令和2年度に一気に上がった肥満度が翌年には減少したが、また今年度は増加に転じてしまった。コロナ禍による運動機会の減少が3年目に入り、体力の低下とともに肥満の増加も本校区のみならず全国的な子どもの健康課題である。

学校としてできること、家庭としてできること、地域としてできることをそれぞれ取り組まなければならない。学校では感染状況に注意しながら、今後も取り組んでいきたい。

歯科健診



今年度は小学校でのう歯保有の割合が増加した。長引くマスク生活で全国的に口腔環境の悪化が問題になっているが、本校区も同様の傾向であることが予想される。その中でも、中学校では、う歯保有者が1%以下という素晴らしい結果であった。小学校ではう歯のほとんどが乳歯である。その半数以上が複数本のう歯を保有している。生え変わりとともう歯保有率は低下するが、それまでの生活習慣で過ごす、再びう歯になってしまう可能性が高くなる。その健康な永久歯を生涯守っていくために、小・中で連携した歯科教育を充実させていきたい。



視力検査

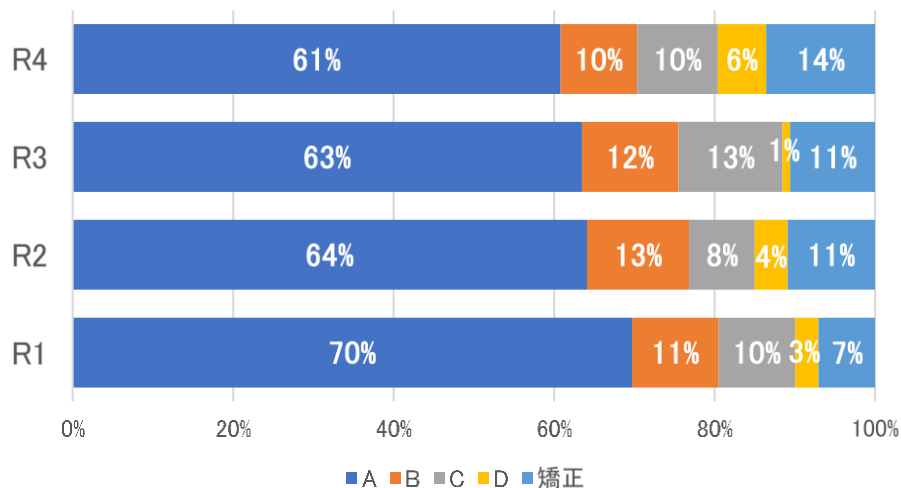


裸眼視力 1.0 未満の割合は、年齢が高くなるにつれて増加傾向にある。全国の統計で令和 2 年度には小学校と中学校で過去最多を更新し、（小学校 37.52%、中学校 58.29%、）小学 1 年生で約 4 人に 1 人、小学 6 年生で約半数が裸眼視力 1.0 未満となっている。

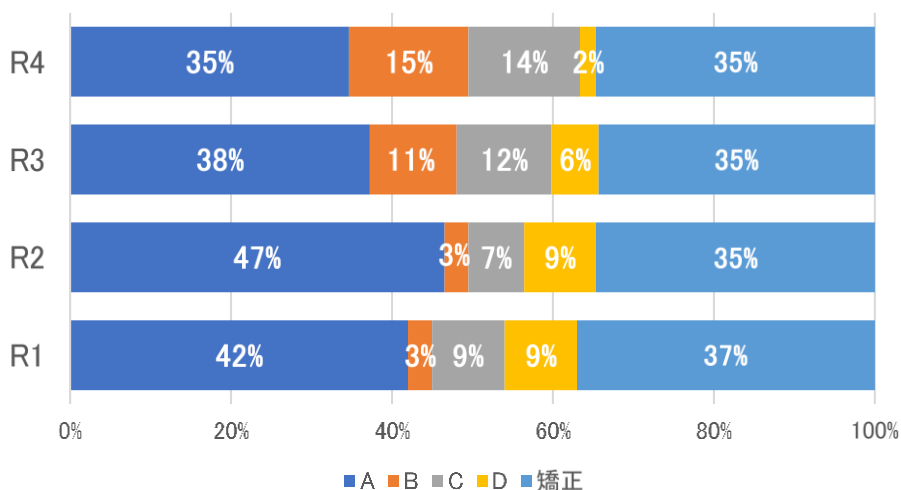
本校区はそれ以降も視力低下が進み、今年度は 1.0 未満が小学校 40%、中学校が 66%となった。

メディアに囲まれ、屋外で遊べる場所も減り、昔の生活に戻ることはできないが、一人一人の心がけで目に優しい生活を心掛けることはできるはずである。長時間目を酷使するようなときは 20 分に 1 回は遠くを見て目を休ませるようにするなど家庭でも協力をお願いしたい。

小学3校



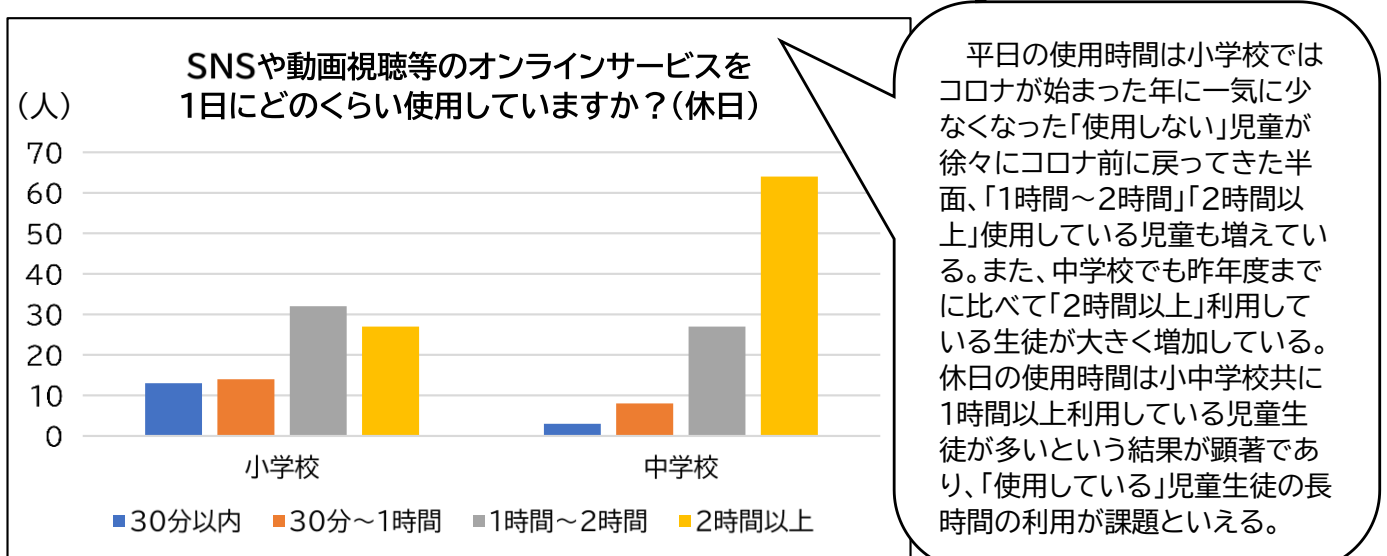
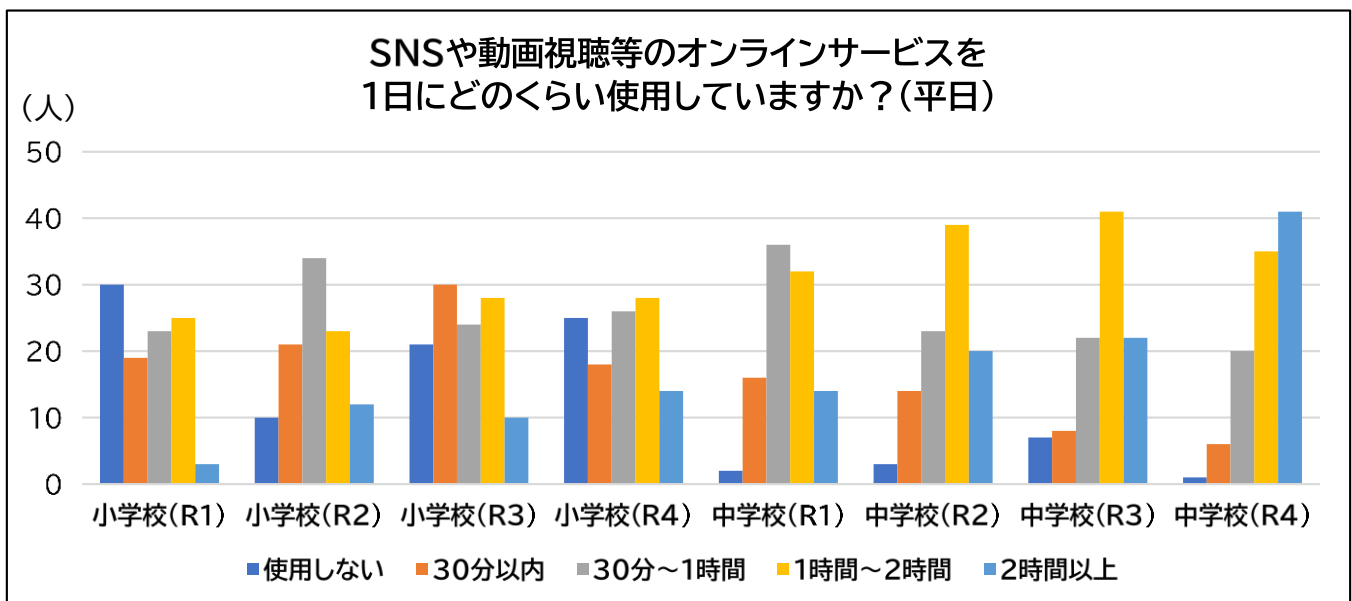
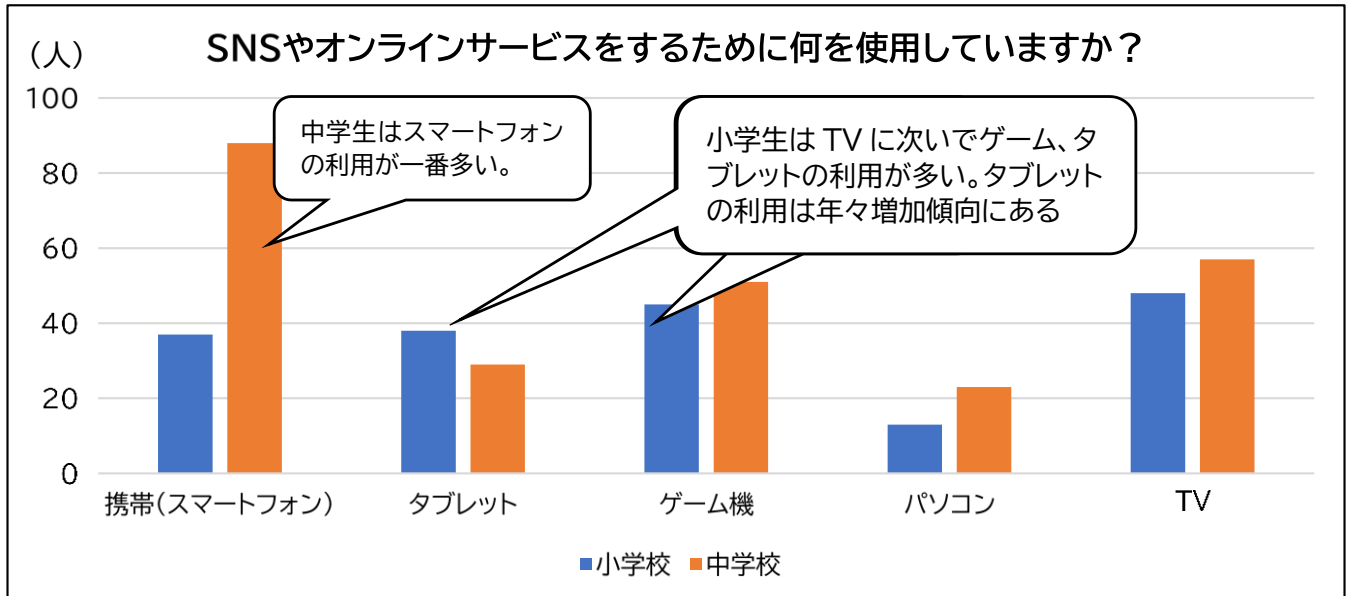
東中学校



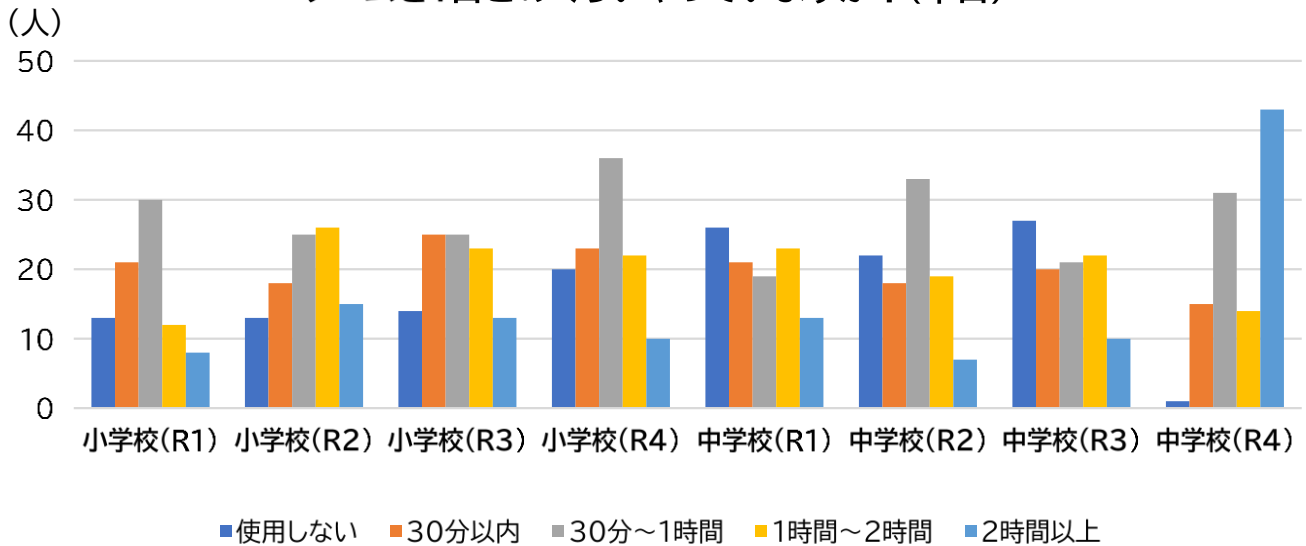
メ モ

東中学校区 生活習慣に関するアンケート

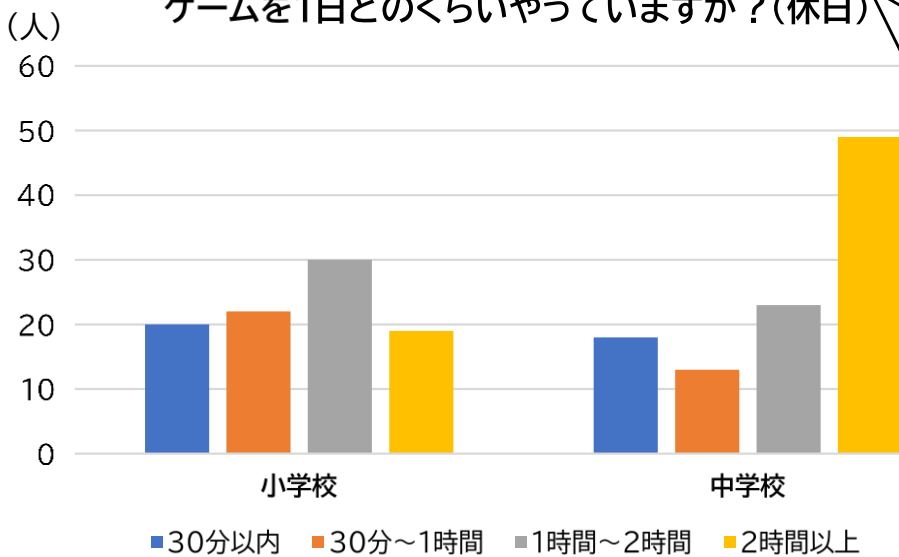
令和4年10月実施(小4～中3)



ゲームを1日どのくらいやっていますか？(平日)

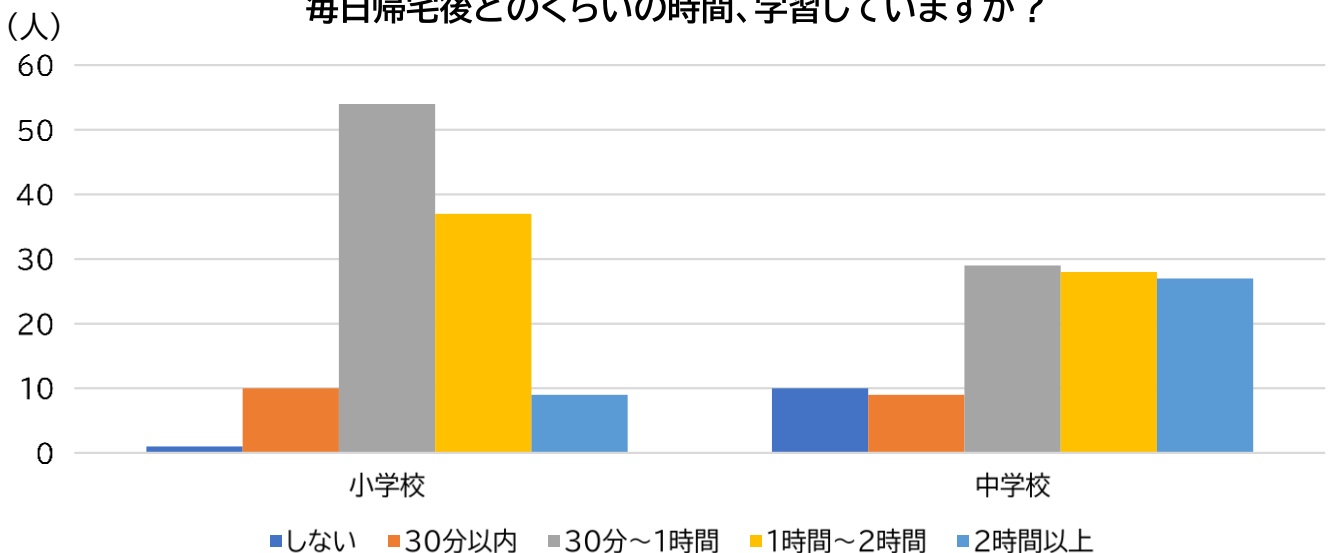


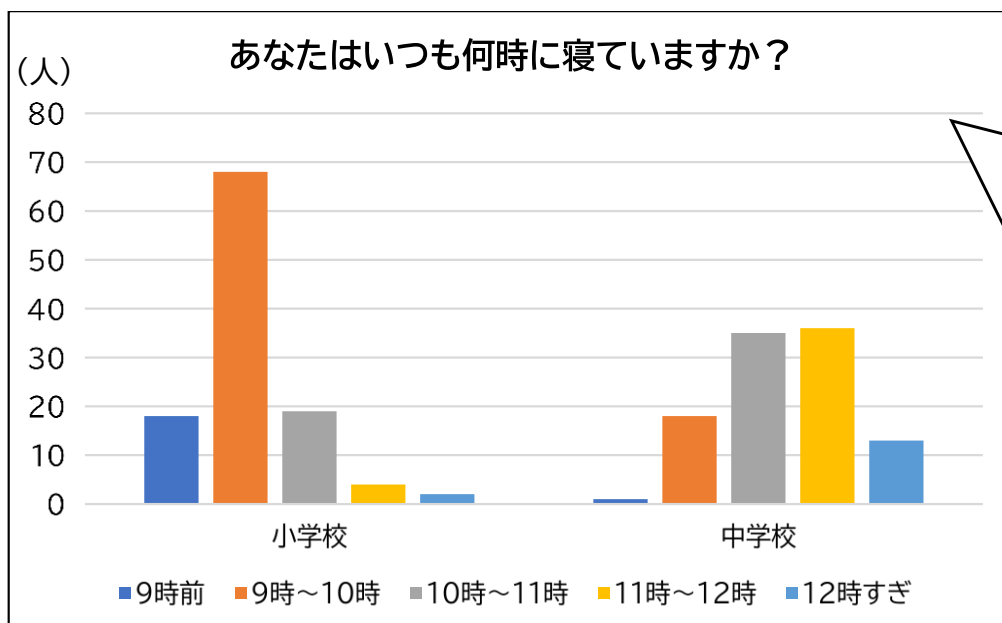
ゲームを1日どのくらいやっていますか？(休日)



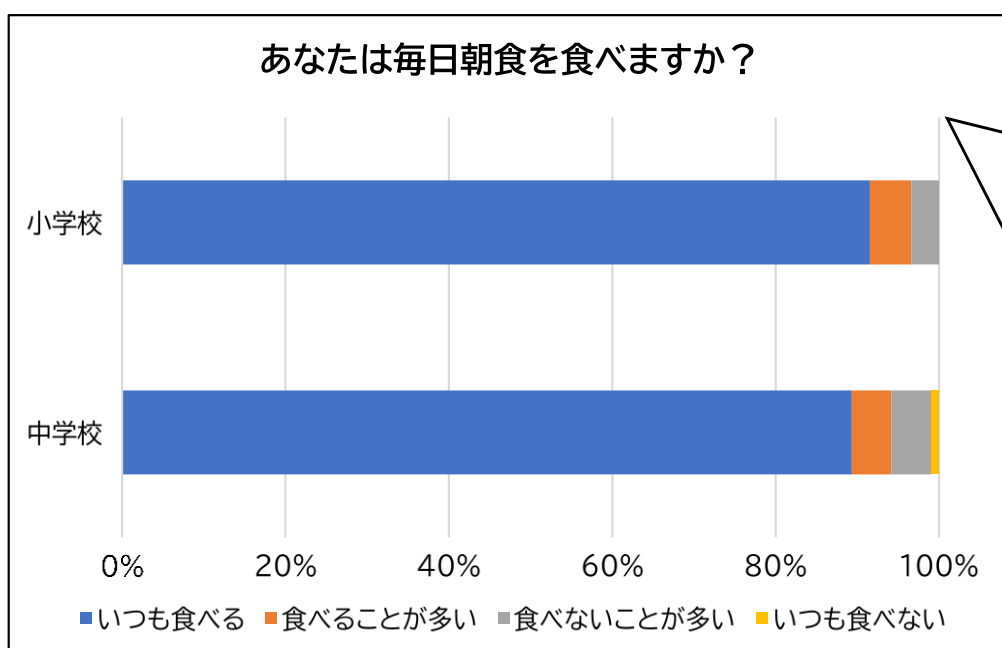
平日の使用時間は、小学校では「使用しない」児童が年々増加している一方で、使用している児童のうち1時間以上と長時間使用している児童がコロナ前に比べると大幅に増加している。中学校では「2時間以上」使用している生徒は今年度大きく増加した。休日の使用時間は、SNS 利用や動画視聴等と同様に、小中学校共に長時間使用している児童生徒が多い。

毎日帰宅後どのくらいの時間、学習していますか？

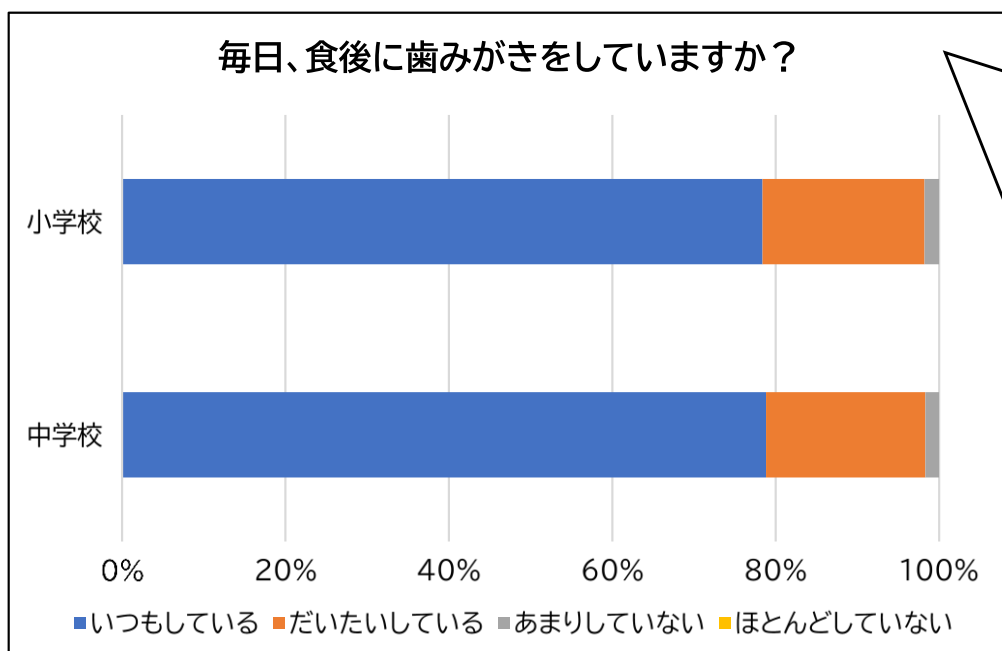




毎年、学年が上がるにつれて就寝時刻が遅くなる傾向にある。小中学校共に、発達段階にあった適切な時刻に就寝している児童生徒がいる一方で、「11時～12時」「12時過ぎ」と、就寝時刻が遅い児童生徒もいる。一部の児童生徒の生活習慣の乱れは健康課題の一つとして捉えている。



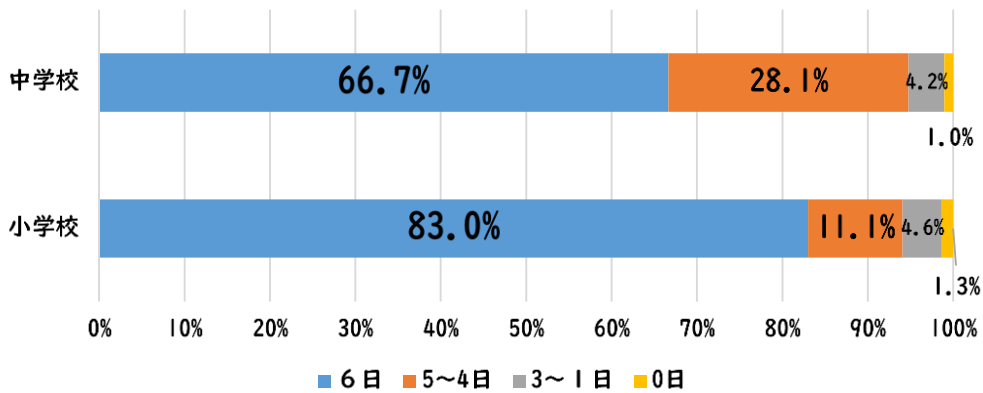
小中学校共に「毎日食べる」児童生徒が90%前後と、朝食摂食率は高い。しかし、一部の児童生徒は毎日必ず食べる習慣がなく、その理由には、「食欲がない」「時間がない」が多かった。また、それらの児童生徒のほとんどは就寝時刻が11時以降と遅く、睡眠との関連性がうかがえる。



小中学校共に80%近くの児童生徒が「いつもしている」と回答しており、食後の歯みがきの習慣は全体的にしっかり身についているといえる。一部の児童生徒は「だいたいしている」「あまりしていない」と回答しているが、校区すべての学校において給食後の歯みがきが行われているため、朝晩の歯みがきや、長期休業中の歯みがきもしっかり習慣づきよう、歯科保健指導等を充実させていきたい。

令和4年度 アウトメディア振り返り

校区共通目標「学習中ノーメディア」達成度

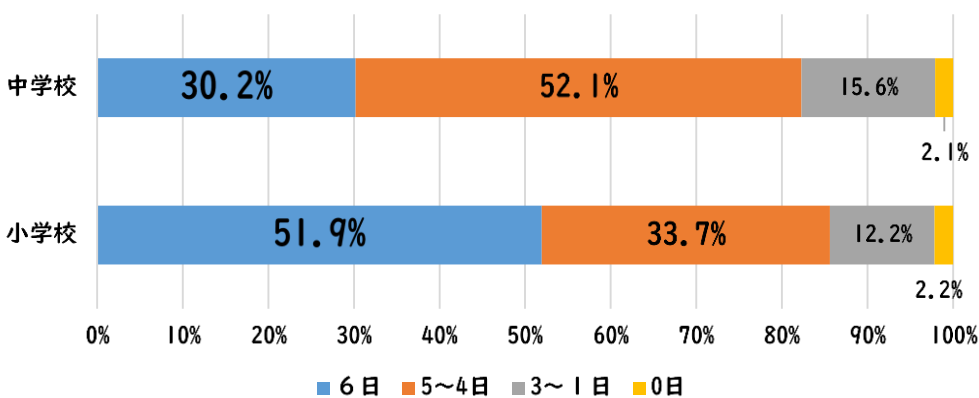


前年度から校区の共通目標にしていた「学習中はノーメディア」は、中学校では94.8%の生徒が、小学校では94.1%の児童が目標を4日以上達成し、かなり意欲的に取り組むことができています。

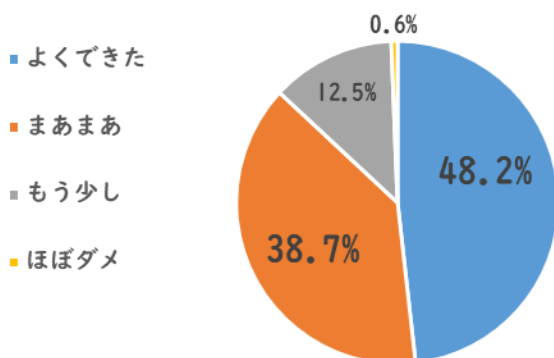
また、自分の設定したチャレンジコースでも中学校では82.3%、小学校では85.6%が積極的に取り組むことができています。

達成度に関しては前年度とほぼ変わらない結果となった。6年目となる本取組は、非常に定着していると言える。一方で期間中しかメディア時間を制限できていないなどの課題もある。

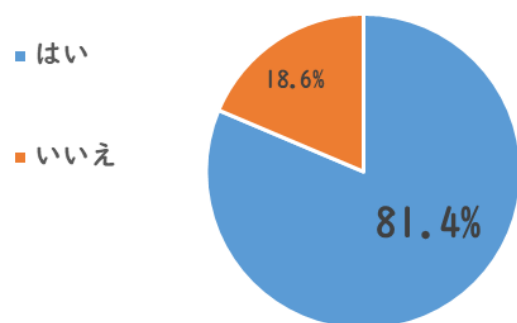
チャレンジコース達成度



保護者からの評価（小学校のみ）



目標就寝時刻達成度（中学生のみ）



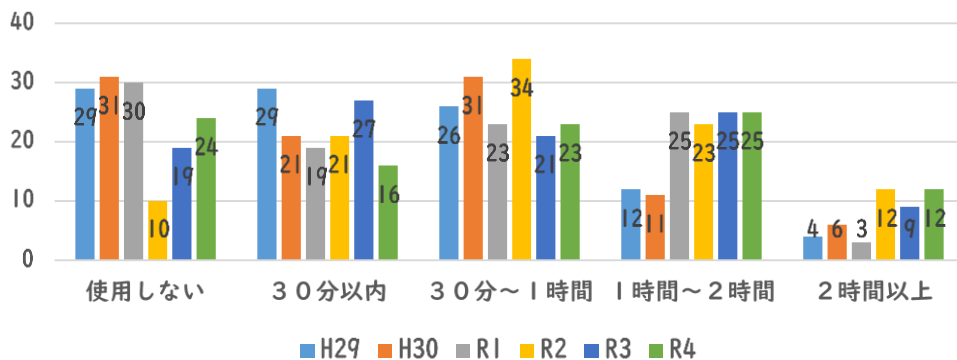
さらに、取組のマナー化も否めないところがあるので、今年度は小学校では保護者からの評価を、中学生では就寝時刻の達成度を調査し、集計した。

保護者からの評価は、よくできたが48.2%、まあまあが38.7%でした。86.9%がおおむねできていると保護者は評価している。児童の評価と数値的に差異はないが、個々で見ると大きな差がある家庭も多かった。中学生は、テスト期間の実施であるが81.4%が目標就寝時刻に寝ることができていた。

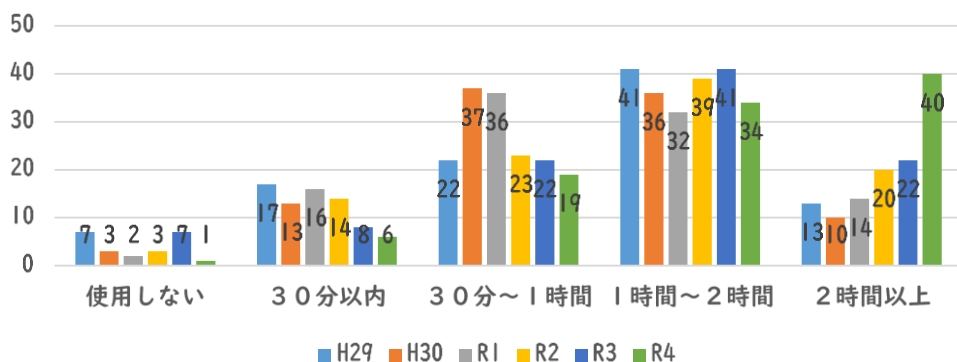
しかし、取組期間中でもなかなかメディアを制限することが難しい子も少ないながら、一定数はいる。さらに、取組期間中以外の特に休日にメディアを使いすぎてしまっているとの声も上がっている。

☆メディア・ゲーム使用時間の経年比較

ネット使用時間（小学校）



ネット使用時間（中学校）



取組を始めた平成29年度からネットとメディアの使用時間を比較してみた。

令和2年度は、コロナによる臨時休校があり、タブレットが全児童生徒に配布された年である。

全体的には、令和2年度に大きく増加しており、少しずつコロナ禍前に戻ってきているという印象である。しかし、中学校では2時間以上使用している生徒が今年度、激増している。

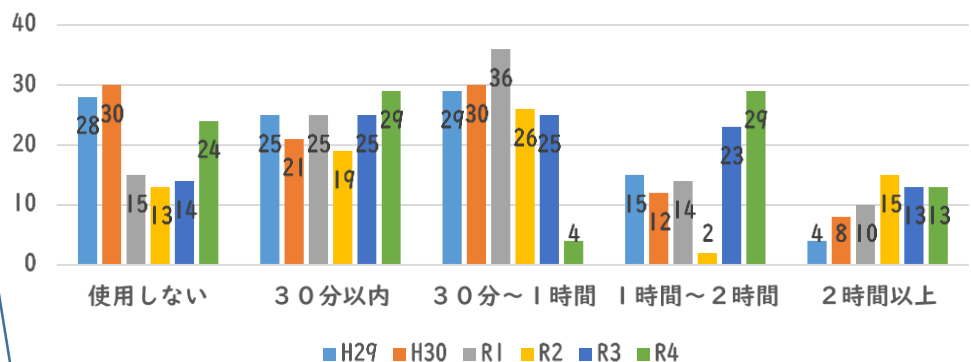
小学校でも1時間以上使用している児童数が、令和2年度からほぼ変化がない状態である。

ゲームの使用時間についても、ネットの使用時間とほぼ同様のことが言える。

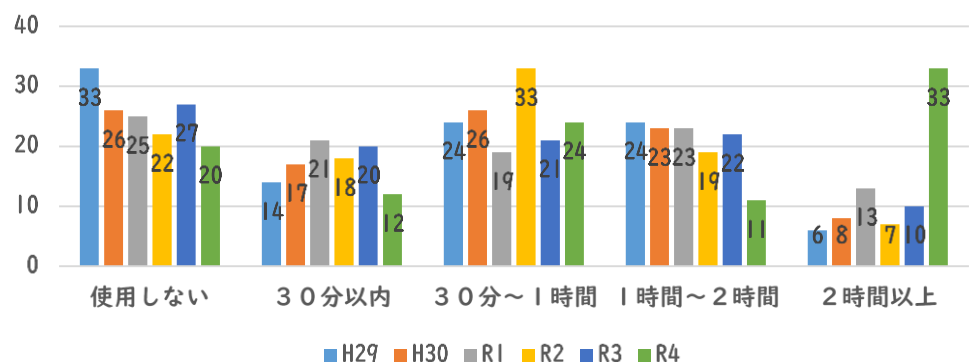
しかし、令和4年度の小学校のグラフを見ると、「使用しない」と「30分以内」が増えており、「30分～1時間」が激減している。そして、「1時間～2時間」「2時間以上」使用している子が増えている。ゲームはやらない子はほとんどやらないが、やっている子は長時間使用している状態で、二極化してきていると言える。

中学校ではネット同様「2時間以上」使用している生徒が激増している。

ゲーム使用時間（小学校）



ゲーム使用時間（中学校）



ゲームやネットと賢く付き合うために

◇寝不足などの生活習慣の乱れや視力の低下、脳への悪影響など自分の健康にかかわりがあることを意識して自己管理をする。

◇学習のためやコミュニケーションのため、リラックスのためなど良い面もあるので、しっかり使用時間やルールを決めて目的をもって使う。

◇学習などのやるべきことや家族との時間など優先順位を意識してメリハリをつけて使う。

◇情報は正しいか、相手は信用できるかを慎重に考えて、人間関係のトラブルがないようにする。

子どもにスマホを持たせるかを迷ったときに話したいこと

◆使用目的、必要性（電話・LINEなどのSNS・ゲーム、カメラなど）

◆スマホでなければいけないのか。タブレット、ガラケー、子供ケータイではだめなのかなど。

◆買う前に利用するときのルールを決める

- ・使用時間（時間帯も含む）
- ・使用場所
- ・使ってはいけないとき（場所）
- ・使い方
- ・アプリの制限
- ・写真、動画の使い方、公開について
- ・ネット上で知り合った人との付き合い方
- ・課金について
- ・ネットトラブルに巻き込まれたときにどうするか
- ・困ったときは必ず相談すること

LINE 対策・使い方の工夫

○LINE ルールを学年やクラスで決めて守ろう

- ・LINE は10時まで
- ・既読の相手に返信を要求しない
- ・だらだらと暇つぶしにやらない
- ・友達の ID などを勝手に教えない

○プロフィール画面の活用（LINE のプロフィール画面のステータスメッセージに）

- ・「夜9時以降はできません」
- ・「返信はすぐできないことがあります」
- ・「テスト前なので、保護者預かり期間中は LINE ができないことがあります」

など、すぐに返事ができないことなどを公開します。即レス、既読無視トラブルが回避できます。

○スマホやタブレットは、Wi-Fi 専用にする

LINE だけでなく、使用は基本、家の Wi-Fi ルールにしたところ、制限や管理ができます。持ち歩き使用もできないので依存リスク面ではリスクが下がります。

○使い始めは保護者も一緒に確認を

無知な子どもたちのトラブル対策として、せめて使い始め一定期間は、保護者がチェックする、一緒に使うなどの取り決めをして実行しましょう。

返信の仕方、既読（スルー）のやり取り、短文や誤解されやすい文章などがあることを伝えます。また、保護者のスマホと一緒に使い、慣れたら自分のスマホを使用させる方法も。保護者のスマホを使うことで、友達と節度あるやり取りを覚えることができます。

LINE を始めるならタブレットから

スマホで何をしたいか？と聞いたときに、LINE がしたい！が多いです。すぐにスマホを購入しないで、タブレットでの使用を提案。タブレットは、こっそり使うこともなく、また画面も大きいのでスマホに比べると制限、管理が楽です。子供もメリハリをつけて使えます。

ネット・ゲームの使い過ぎによる影響

身体面の影響(例)	生活面の影響(例)
・視力が低下する ・体力が低下する ・姿勢が悪くなる(ストレートネック、背骨のゆがみ) ・睡眠不足により、疲れやすくなる ・頭痛	・食事や睡眠が不規則になる ・遅刻や欠席が増える ・家族と過ごす時間が減少する ・暴力をふるったり、物に当たったりしてしまう ・多額の課金をするようになってしまう

ゲーム障害(ゲーム依存症)とは 世界保健機関(WHO)が認定した国際疾病(2019)

- ・ゲームに関する行動がコントロールできなくなる
- ・ゲーム優先の生活となり、それ以外の楽しみや日常生活に使う時間が減る
- ・明らかな問題が起きているにも関わらずゲームを続ける
- ・社会生活や日常生活に重大な支障がある

おうちの人と一緒に「我が家のルール」を作ろう

ルール作りのポイント

ルールを作るときに…

- 1 子どもと一緒に考える
- 2 家族みんなで守ることができるルールを考える
- 3 過剰な使用による弊害(睡眠不足等)を防ぐ目的で、使用時間を話し合う
- 4 生活の中で、メディア利用の優先順位を2番以下にすることを目標として考える
- 5 ルールを作る以外に、保護者は、子供と一緒にいることができる楽しみ(心と体の健康のために体を動かしたり食事を楽しんだりする等)を見つける
- 6 守れなかったときのルールも決めておく
- 7 安心フィルター(ペアレントコントロール等)の設定をする

ルールを作った後に…

- 8 保護者が手本になる
- 9 作ったルールを見える化して、守れたらほめあう
- 10 ルールを作った後も、子供の成長に応じて見直していく

引用文献 Q&A でわかる子どものネット依存とゲーム障害

(独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター院長 樋口進 著、少年写真新聞社、2019)

メディコン家族会議シート

年 組 番 名前

参加者

合計 名

司会者

話し合ったこと・話し合いで決まったこと

左の生活表、いつものメディア利用の生活で①良いところと②改善が必要と思われること
③改善するためのルール(できている人は続けるための方法を考えてください) ④③のルール
を守れなかった時のルール(ペナルティ事項)を話し合ってください。

①わたしのメディア利用でよいところ

②わたしとわたしの家族のメディア利用で直した方がよいところ

③上に書いたことを直すためのわたしのルール

*ルールは制限をかけるものでなく、よりよい生活を築くためのものです。「(目的)するために(方法)する」のように()の中に言葉を入れるようにして考えてみてください。例:〇〇するために使う場所はリ
ビンダにする。裏面の「ルールづくりのポイント10」を参考にしてください。

④③の決めたルールを守れなかった時のペナルティ事項

例:メディア機器を〇日間使用禁止、メディア機器の没収等

メディコン家族会議で話し合った感想

子ども

おうちの方

★この用紙は本人が書いてください。ただし、
してください。

★上記③直すためのルールを実行する期間
やってみた振り返りと感想を裏面の記入欄

メ
デ
イ
コ
ン
ビ
ン
ゴ

メ
デ
イ
コ
ン
家
族
会
議
シ
ート

午前0時前に 寝た	勉強する場所 にメディアを持 って行かない	勉強する前に スマホやゲー ム機を家の人 に預ける	学習を1時間 以上行う	朝ごはんを 三品食べる
遊びで使うス マホやゲーム 機等の充電を しない	学習を2時間 以上行う	アウトメディア チャレンジの目 標をすべて〇 にできた	朝ごはんを 毎日食べた	遊びの メディア利用が 2時間以下
期間中は 毎日午前0前 に寝た	期間中の勉強 中はスマホや ゲームをやらな かった	遊びのメディア 利用が1時間 以下	睡眠時間を 6時間以上 とれた	学習を3時間 以上行う
アウトメディア カードの目標 を3つ〇にでき た	食事中は3 日間以上 ノーメディアが できた	朝は 午前7時前に 起きる	1日 ノーメディアに できた	睡眠時間を 7時間以上 とれた
寝る30分前は 毎日ノーメディ アにできた	朝は午前6時 半前に起きる	アウトメディア カードの目標 を5つ〇にでき た	アウトメディア の目標を目に 付く場所に貼 った	寝る1時間前 は毎日ノーメ ディアにできた

依存症とは、特定の何かに心を奪われ『やめたくても、やめられない』状態になることです



依存症になると

自分や家族の生活に
不都合が生じます

本人の身体や心に
悪影響を及ぼします

周りの人の生活に
悪影響を及ぼします

check!

ネット依存度チェックリスト



- 1 ネットに夢中になっていると感じる
- 2 満足を得るためネットの使用時間をだんだん長くしたいと感じる
- 3 ネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全に止めようとしたが、うまくいかなかったことがよくある
- 4 ネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全に止めようとしたとき、落ち着かなかつたり不機嫌や落ち込み、またはイライラを感じる
- 5 使い始めに思っていたより、長い時間続けている
- 6 ネットに夢中になりすぎて大切な人間関係などを台無しにしたり、危うくしたりすることがあった
- 7 ネットに熱中しすぎることを隠すため、家族や学校の先生に嘘をついたことがある
- 8 問題や絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みなどから逃れるためにネットを使う



ネット・ゲーム依存傾向として

注意が必要ですよ

利用の仕方を家族で話し合いましょう

全8項目のうち、
5項目以上に当てはまれば

※「ネット」には、オンラインゲームを含みます。厚生労働科学研究「飲酒や喫煙等の実態調査と生活習慣病予防のための減量の効果的な介入方法の開発に関する研究」を基に作成

相談窓口

精神保健福祉センター	087-804-5566	中興保健福祉事務所	0877-24-9963
小豆総合事務所	0879-62-1373	西興保健福祉事務所	0875-25-2052
東興保健福祉事務所	0879-29-8263	高松市健康づくり推進課	087-839-3801

依存症についての
相談はこちら

お問い合わせ先
依存症対策等について（以下の対策を除く） 子ども政策課 087-832-3282
学校における子どもの依存症対策等について 教育委員会総務課 087-832-3733
依存症対策について 障害福祉課 087-832-3294

香川県

ネット・ゲーム依存を 予防するために

インターネットやコンピュータゲームの過剰な利用は、子どもの学力や体力の低下のみならずひきこもりや睡眠障害、視力障害などの身体的な問題まで引き起こすことなどが指摘されており、世界保健機関において「ゲーム障害」が正式に疾病と認定されたように、今や、国内外で大きな社会問題となっています。

このことから、令和2年2月議会において、香川県ネット・ゲーム依存症対策条例が制定され、令和2年4月1日から施行されました。

この条例は、ネット・ゲーム依存症対策の推進について、正しい知識の普及啓発や予防対策などの推進、医療提供体制の整備、相談支援、人材育成の推進など施策の基本となる事項を定めることにより、県、学校、保護者などが相互に連携を図りながら、ネット・ゲーム依存症対策を総合的に推進すること、次代を担う子どもたちの健やかな成長と県民が健全に暮らせる社会の実現に寄与することを目的としています。

インターネットやコンピュータゲームの特性を正しく理解し、
楽しく健康的に利用しましょう!!



学校

保護者

関連業務
従事者

県

市町

国

事業者

ネット・ゲーム依存症
対策の総合的な推進

子どもと向き合う時間を
大切に。子どもが
ネット・ゲーム依存症に
ならないよう努力

ネット・ゲーム依存症の
予防等に配慮



この条例は、インターネットやゲームの利用を制限するものではなく、依存状態に陥ることを未然に防ぐために家庭でのルールづくりや見直しを行うことを求めているものであり、全てのインターネットやゲームの利用を依存症につながるものとして否定しようとするものではありません。

※条例の本文は、香川県ホームページの「香川県法規集」からご確認ください。

社会全体で取り組み

