

笑顔

2018年1月31日
幸手市立東中学校ほけんだより
東中学校区学校保健安全委員会号

昨年12月に権現堂川小学校において東中学校区学校保健安全委員会を開催しました。この取組は、小学校と中学校の学校保健活動の連携を深めるために企画したもので、3年目となります。権現堂川小学校学校医の石塚先生、学校歯科医の丸山先生に御指導いただき各校の保健活動について連携を図ることができました。内容を御紹介しますので、今後の家庭教育に活かしていただければ幸いです。

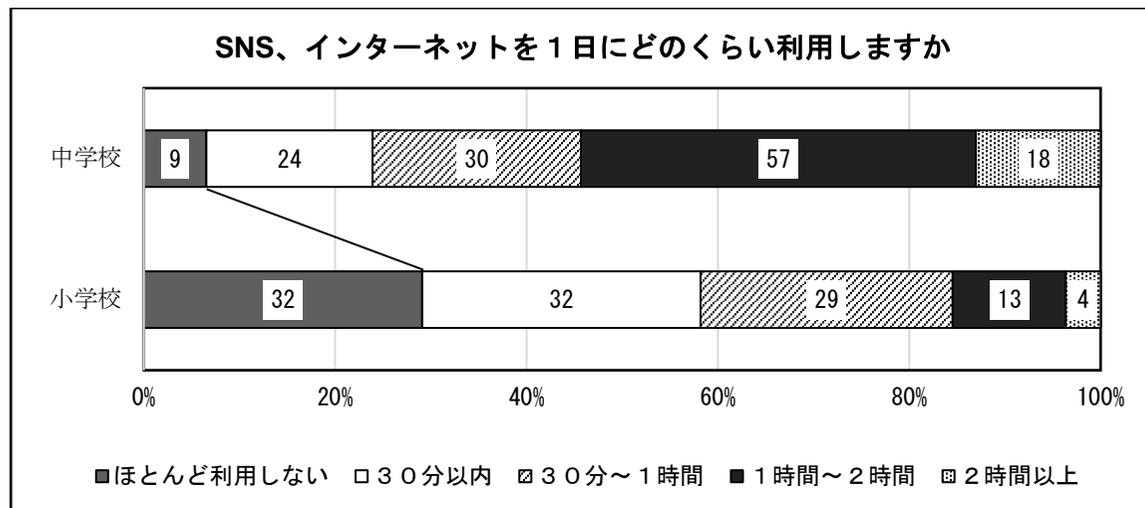
1 アウトメディアチャレンジの概要と取り組みの実際

(1) メディアをめぐる問題と実施の目的

近年、ICT 機器やスマートフォンの普及により、インターネットやTV等のメディアが、人々の生活にかかせないものとなっています。それに伴い、子どもの健康・安全・発達等への悪影響やいわゆる「インターネット依存」などの問題が指摘されています。このような状況を踏まえ、各校独自に学校保健委員会や保健指導で取り上げるなど、この問題に取り組んできましたが、東中学校区全体で取り組むことにより、保護者、兄弟、姉妹等、家族全体で関心を深め、学習習慣や生活習慣の改善につながるのではないかと考え、「東中学校区アウトメディアチャレンジ」を計画・実施しました。

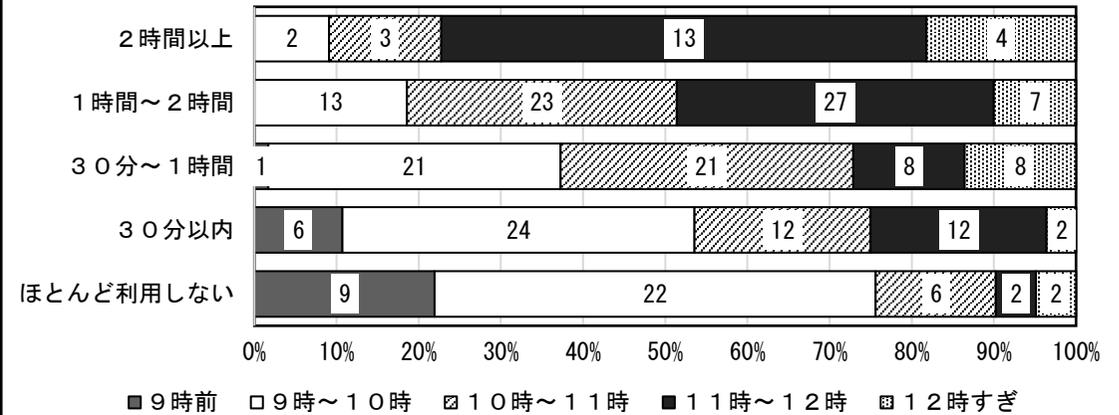
(2) 実施内容

①アンケート調査（9月実施）



小学生の15%、中学生の54%が1時間以上利用している。

就寝時間とSNS・インターネット利用時間の関係

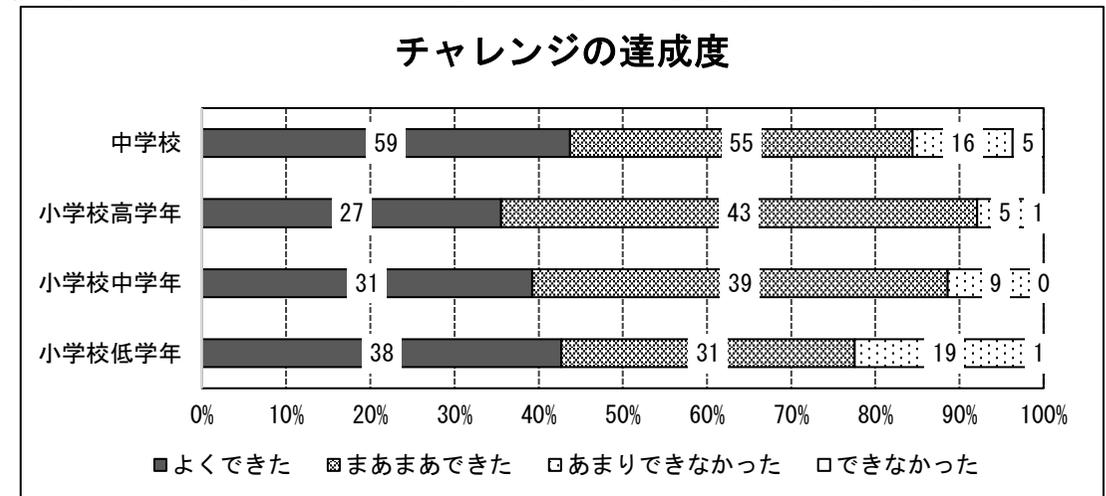


SNS・インターネット利用時間が長いほど、就寝時間が遅くなる。



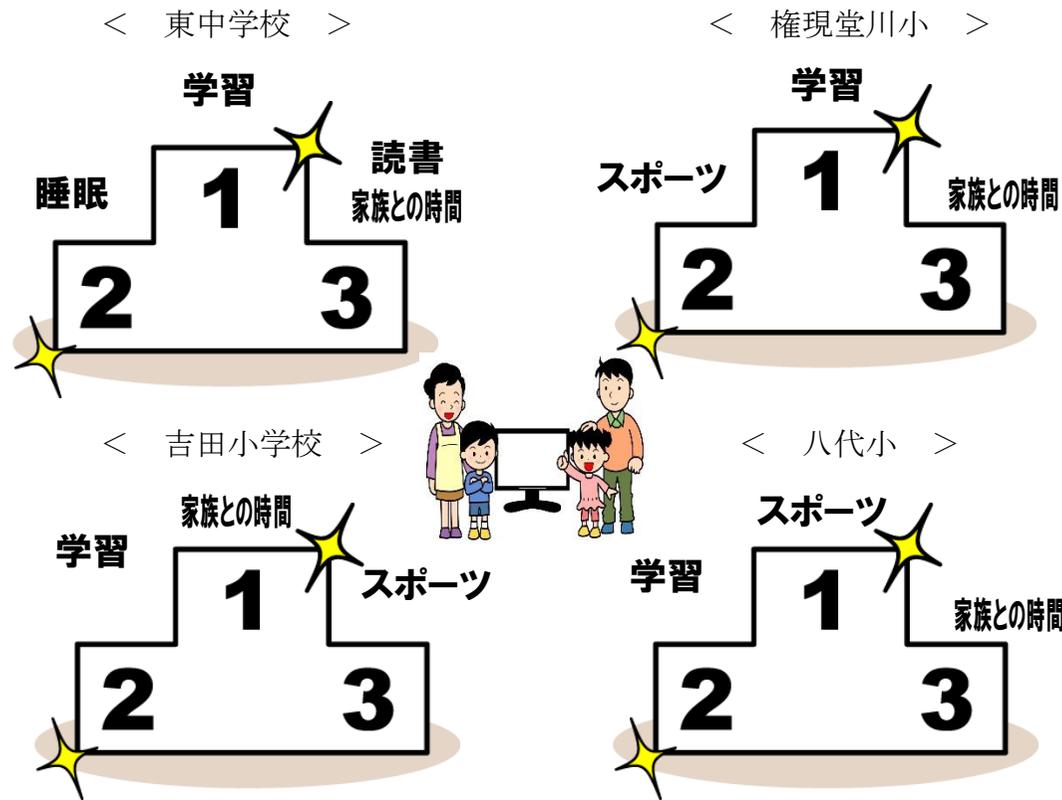
テレビやゲーム、スマートフォンに熱中するあまり学習意欲の低下や読書離れ、睡眠不足等の問題が指摘されています。

③アウトメディアチャレンジの取組について ～実施後の振り返りより～



小学生・中学生ともに「よくできた」「まあまあできた」と評価した人が多かった。

【 アウトメディアで生み出された時間の使い方 】



＜児童・生徒の感想＞

- 時間を決めてやったら、家族とトランプをする時間が増えてうれしかった。ゲームをやらなくても楽しいです。(低学年)
- テレビをつけてごはんを食べるとテレビに集中してしまうので、ごはんを食べるのが遅くなるけど、テレビを消すとごはんに集中できるので、早く食べることができました。(低学年)
- 見たい番組を決めてテレビを見ました。テレビを見ないと外で遊ぶ時間が増えたから、アウトメディアのいいところがあった。(中学年)
- 時間があるとたまにゲームをやってしまうので気をつけます。(中学年)
- 宿題が夜まで終わらなくて、その後ネットを見ていたので、寝るのがとても遅くなりました。だけど、アウトメディアチャレンジをした時は、よく睡眠がとれてよかったです。(高学年)
- アウトメディアチャレンジをしたことで、家族との時間が増えました。この1週間、おうちの人との会話が少し多くなったように感じました。(高学年)
- 学習中も集中力が切れるとスマホをいじってしまうので、スマホをなるべく使わないように努力しました。勉強時間が3時間から6時間に増えました。(中学生)
- 1週間ずっと早く寝たので、学校で授業中に寝ることはなかったです。(中学生)
- 「学習中はノーメディア」は正直きつかったけど、まあまあできました。おかげで学習時間が増えたとし、睡眠時間も少し増えたのでよかったです。(中学生)

2 学校歯科医 丸山 信司先生の講話

☆姿勢は歯並び・顎の調子に影響する

メディアを使用する際の姿勢は、歯並びや咬み合わせに影響してくるものが多いことがわかりました。メディアの使用時間や使用方法だけでなく、姿勢なども気をつけるようにしましょう。

3 学校医 石塚 一郎先生の講話

☆スマホやゲームの与える健康や成長への影響

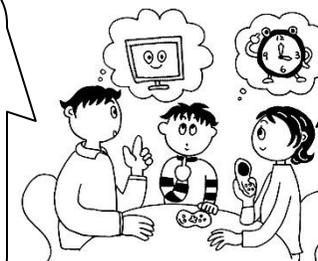
2016年の文部科学省の調査では、ゲームをする時間が長くなるほど小学生の成績は低下するという結果がでています。また、スマホやゲームのやりすぎは、視力低下の原因になることもわかっています。SNS等で犯罪に巻き込まれたり、個人情報流出させたりなど、使用上の危険もたくさんあります。



4 協議「取り組み後の感想・現状と課題」＜参加した保護者の感想＞

クラスの友達数人と、インターネットでつながるゲームで遊んでいます。便利な反面、知らない人とも簡単につながることができるという危険もあります。メディアの危険性を理解させ、上手にコントロールできたらと願っています。(小学校)

東中学校区4校いづれにおいてもアウトメディアチャレンジの効果がでているのかなと思いました。メディアについて考えるよい機会になりました。(小学校)



小学校4年生の娘は、ユーチューブを見るのが大好きで、ひどい時は祖父のスマホで毎日見えています。アウトメディアデーがあることで、この期間は守らなくてはいけなくなるので、とても取り組みだと思えます。今後も実施していきたいです。(小学校)

• 中学校区全体でアンケートをとったので地域全体の傾向がはっきりわかってよかったです。兄弟と一緒に取り組めたことで、取り組みやすい環境になりました。(中学校)