

学校保健委員会だより

両川小学校 両川中学校 学校保健委員会

令和4年12月7日

両川小中合同学校保健委員会

【地域と学校すこやか会議】



11月30日(水)学校保健委員会を開催しました。

当日は、両川小学校・両川中学校内科医・両川中学校歯科医・江南区役所保健師・小中 PTA 役員の方々・小学校職員・中学校職員の計 15 名で、「規則的な生活リズム確立のために～メディアとの付き合い方を中心に～」について話し合いました。

小中学校の健康診断の結果や元気チェックカード・生活リズム週間の取り組み結果について報告をし、自由に話し合いを行いました。今年度も昨年度同様、話し合いの中で、睡眠とメディアの使用について多くの問題提起がありました。内容を少しですが、紹介します。



【すこやか会議の様子】

～学校医の先生方からいただいたご意見～

夕方になってくると、メラトニンが出るが、メディア利用によってブルーライトを浴びると、メラトニンが出ないので眠りに入れず、睡眠時間が短くなる。また、眠れないと夜食を取ることも多くなり、肥満につながる。寝不足になると成長ホルモンの分泌が悪くなるので、成長にも影響する。早めに就寝する習慣をつける必要がある。スマホを長く見ると、眼球がだんだん中によってくるので内斜視という状態になる。スマホを見る時間を短縮し、見終わったら遠くを見る習慣をつけることが大切。

小学校・中学校内科医

メディアの問題は、メディアと切り離すことはできない。今までは必要な情報をインターネットから収集していたが、TikTok などを見ると AI が必要とする情報を判断し流れるようになっている。Z世代の人達は、多くの情報から知りたい情報を収集している。昔の決まりごとを取り入れていくのも難しい時代になっている。成果制にし、マストな物事が終わったらメディアを活用しても良いというやり方の方が納得できるのではないかと。また、しっかりと太陽光を浴びることが健康には大切。夕日は乱反射があり、質が悪いので、夕日よりも朝日を浴びる方が良い。

中学校歯科医

～会議で出た意見・様子～



小中学生だけでなく乳幼児期からもメディアに触れさせる問題がある。スマホを見せるとおとなしくなるため、つい親も与えてしまう。子どもも大人も頑張って運動する習慣を持ってほしい。

江南区役所保健師

生活リズム週間の際に守れる様子が見られているため、このような取り組みは今後も必要になると考える。また、学校の様子からYouTubeやネットの話題がコミュニケーションの一つとなっている。

小学校職員

家族でメディアの使用を2時間以内としているが、実際は2時間以上確実に見ている。保護者である自分たちも、帰宅後にインターネットの活用が多いため、注意をしても説得力がない。メディアのルールで良い方法があれば教えてもらいたい。

中学校PTA

使用時間を決めているが、決められた時間が終わった後には、祖母の家に行き、YouTubeなどを見ている。また、夕食時間にTVを見るが多いため、2時間以上は利用している。しかし、就寝時間は21時と決めているため守っている。

小学校PTA



各種SNSで利用時間や曜日を決めているが、Switchなどのゲームは長時間になることが多い。しかし、元気チェックの時だけは、〇をつけたい気持ちがあり、約束を守っている。

小学校PTA

ゲームは2時間と決めている。ゲームより楽しい遊びを考え、トランプやカードゲームをしているが、親と一緒にしなければ続かない。ゲームよりも楽しいことを見つけるのが難しい。

小学校PTA

様々な立場から出された貴重な意見を基に、両川の子どもたちの健康を守るため、今後の取り組みについて、より深く考えていきたいと思えます。
参加してくださったみなさま、ありがとうございました。