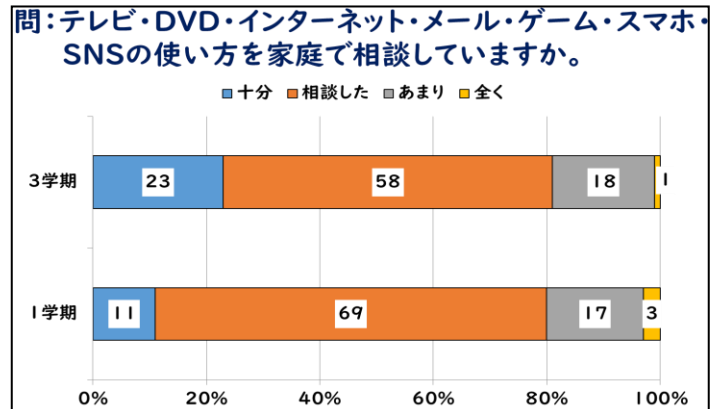
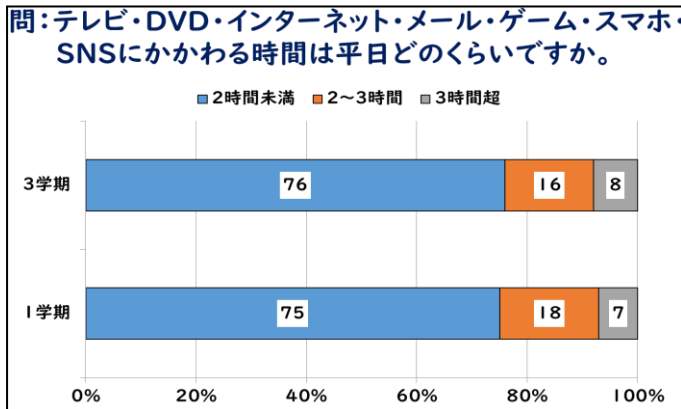


# 第2回学校保健委員会が行われました!

2月19日(水)14時40分より、本校ランチルームにて第2回学校保健委員会を開催しました。その内容について、一部ご紹介いたします。今回の講演の内容をご家庭でのメディアコントロールに生かしていただければと思います。

## 体力向上・生活習慣改善の取組の成果と課題について



今年度は、メディアコントロールの仕方について家庭で話し合い、適切に利用している家庭を80%以上にするという成果目標を立てました。結果を見ると、メディアコントロールの仕方について十分相談し合う家庭は増えましたが、実際にメディアコントロールできている家庭の割合の増加にはつながりませんでした。課題として、メディアコントロールできている家庭の割合が変わっていないことや、「親が声をかけても子どもがゲームをやめない」という声が貯健通帳からあがっていたことから、今後は、子ども自身がメディアコントロールの大切さを知り、自分で時間を守る意識をもつことができるよう、取組を見直していきたいと思います。ご協力ありがとうございました。

### 講演 『スマホの使用による健康への影響~使いすぎに注意!~』学校医 小島豊雄 様



小島様からは、スマホを長時間使用することで、目や首など、体にさまざまな悪影響があることを教えていただきました。心身ともに急速に発達する時期である子どもにとって、スマホの使いすぎによる健康への影響は大人以上に大きなものとなるそうです。そのため、「ぐっすり眠るために寝る前(1~2時間程度)はスマホを使わないこと、日頃からお子さんの状況(目や身体の調子、まばたきしているか、しっかり寝ているかなど)にしっかりと気を配ることが大切」とのことでした。

### 講演 『スマホ・ケータイ安全教室』KDDIスマホ・ケータイ安全教室 認定講師 大久保輝夫 様

大久保様からは、ゲーム依存やSNSトラブルからスマホのルールづくりにおけるポイント等について、事例をふまえて教えていただきました。ゲーム依存の恐ろしさや、SNSでの交流から親の知らない「つながり」ができてしまうことのリスクの大きさを強く感じる内容でした。「大人自身もスマホの使い方を見直し、子どもの見本となりながら、親子でメディアルールをつくっていくことが大切」とのことでした。「親子で話し合うこと」がルールづくりのポイントだそうです。「子どもの話をよく聞き、考えさせながら話し合うと良い」そうですので、ぜひやってみてください。

