



保健だより

令和6年12月
南砺市立城端中学校

今年も残りわずかになりました。この1年間、元気に過ごすことができましたか。富山県内でもインフルエンザ等の感染が拡大してきています。手洗いや換気、マスクの着用など、感染症対策に心がけ元気に過ごしましょう。

保健委員会 メディアコントロール週間

メディアコントロールの方法を教えてください！

全校生徒からおすすめの方法がたくさん集まりました。自分に合ったルールを作り、各家庭で取り組んでいることが分かりました。冬休みは家庭で過ごす時間も増えます。これらのアイデアを参考にして、効果的なメディアルールを家族で話し合ってみましょう。

第1位 使用する「時間・時刻・曜日」を決める

- 「1日のメディア時間は2時間まで」
- 「YouTubeは1日1時間」
- 「夜10時以降はメディアを使わない」
- 「スイッチ（ゲーム）は月・木・土・日」
- 「火曜日はしない」
- 「予定に合わせてメディアを使う時間を決める」



第2位 学習とのバランス

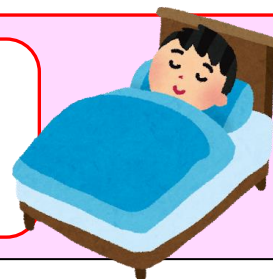
- 「テスト期間はスマホ禁止」
- 「課題をやってから使用する」
- 「宿題を目の前に置く」

第3位 寝る前や寝る時の工夫

- 「スマホをベッドに持って行かない」
- 「寝る前は本を読む」
- 「寝る1時間前にはメディアを使用しない」

第4位 使用制限を設定（見守り、スクリーンタイム機能）

- 「夜9時から使えなくなるように設定してもらった」
- 「ネットの使用時間に制限をかけている」



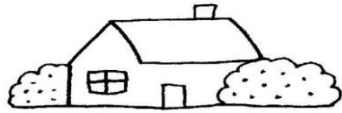
第5位 使用場所を決める

- 「自分の部屋にゲームを持ち込まない」
- 「1階にスマホを置いておく」

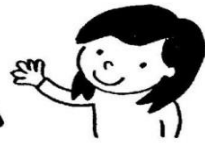


他にも・・・

- 「家族で呼びかけ」
- 「自分がメディアを使っている時に、友達は勉強しているかもしれないと思うと心に焦りが出てくる」
- 「運動をする」
- 「食事中は使わない」



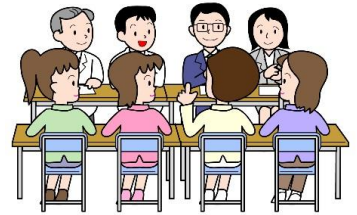
おうちの方へ



学校保健委員会で子供たちの健康について話し合いました！

11月25日(月)に学校医、学校歯科医、学校薬剤師、PTA役員の方々をお迎えし、学校保健委員会を開催しました。

健康診断結果や「とやまゲンキッズ作戦」の結果、今年度取り組んできた保健活動の報告をしました。協議内容を一部紹介します。

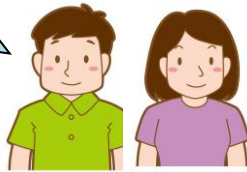


子供が7時間以上眠れるように、家庭でどのような対策をしていますか。

上の子は11時に寝ています。下の子もそれに合わせて遅くなっています。親の言うことは聞かない年頃で、寝る時間は厳しく言っていません。

自主性にまかせています。部屋に入って確認していませんが、早く寝ているようです。リビングには10時を過ぎているようにしています。

寝かせたい時間の2時間前までにお風呂に入り終わるようにしています。入浴で体温を上げて、その後下がる時に眠けると聞いたことがあります。



PTAの方々より

肥満度の割合が高いですが、何が原因でしょうか。

地域性なのか、車での送迎が多く、それが肥満にもつながっているのではないのでしょうか。

コロナ禍で友達に会えずスマホで通話するようになり、オンラインで繋がる生活がずっと続いています。

友達同士で遅くまで通話しています。それが寝る時間が遅くなっている原因。相手がいることなので通話を切らせることもできなくて心配です。

子供は絶えず動画を見ています。生活アンケートの結果を見ると、自分の子ができていない項目ばかりで心配です。しっかりと家で声かけをしていきたいです。



松先生より

スマホやタブレットの画面を見ることは、膨大な情報量を与えられるので脳に大きな負担がかかります。使っているのは側頭葉。前頭葉を使わないため、考えたり、判断したり、感情をコントロールしたりする力が弱くなり、脳の成長が止まるのです。思考力や判断力が落ちると、悪いことをしてしまい犯罪の増加につながっていきます。この事実を子供に伝えていくことが必要です。



細川先生より

歯周病には、歯肉炎と歯周炎があります。歯肉炎は若くてもなってしまいます。歯肉を超えて骨まで達すると歯周炎になってしまいます。



川口先生より

視力低下はタブレットやスマホのブルーライトが原因だと言われてはいますが、それ以前に視聴時間が長いことが大きく影響しています。他の国では16歳未満のSNSが禁上されるようになりました。様々なところでデジタル化が進んでいるので、禁止にすることは難しいとも感じます。

環境検査の結果、教室の廊下側の座席が暗くなりやすいようです。日中でも廊下の照明は付けるようにしておくとういいます。



菅田先生より