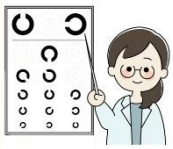


学校保健委員会だより

令和４年１２月
河辺中学校区養護教諭部会

先月実施した河辺中学校区小中合同学校保健委員会の概要をお知らせします。当日は，河辺中学校区養護教諭からの報告と，秋田県教育庁生涯学習課から講師の先生をお迎えし，メディアの健全利用についての講話をしていただきました。ご参加いただいた保護者の皆様に感謝申し上げます。ありがとうございました。

令和４年度テーマ

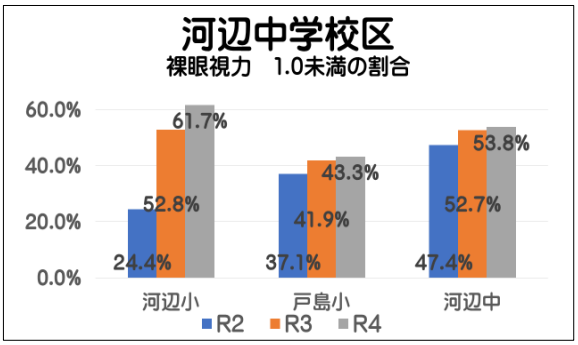
河辺中学校区児童生徒の健康課題とメディア機器の利用について

日　時：令和４年 11 月 21 日（月）　14：30～16：00　　場所：秋田市河辺総合福祉交流センター
参加者：合計 33 人（保護者 18 人，教職員 12 人，学校薬剤師３人）

河辺中学校区児童生徒の視力に関する状況とメディア機器の使用との関連性について～河辺中学校区養護教諭より～

「視力低下」は現代の子どもの健康課題であると言われています。秋田市の小学生は約５割，中学生は約７割が裸眼視力 1.0 未満と判定されています。河辺中学校区でも，令和２年度から４年度にかけて裸眼視力 1.0 未満の人の割合が増加傾向にあり，３校共通の健康課題です。

そこで４月に「視力に関するアンケート（小：4～6 年生，中：全校）」を実施しました。その結果から，以下のように感じている人が多いことが分かりました。



視力の低下にメディアが関わっているのでは？
気を付けたいけれどメディアから離れるのは難しい！

メディアは遊びや楽しみであるだけではなく，家庭や学校での学習のツールとして利用機会が増えているため，このように感じている子どもたちが多いのかもしれません。

そこで３校では，保健便りの発行や保健指導，委員会による啓発活動等を通して視力や目の健康に関する情報を発信しました。また，ご家庭の協力を得て，３校合同で「メディアレス＆目の健康チャレンジ」を実施しました。児童生徒の振り返りからは，「メディア以外のことにかける時間が多くなり，時間を有効に使うことができた」等の感想がありました。一方で「メディアから離れるのが大変だった」，「自分がどれほどメディアを使っていたか，実感した」という感想もありました。保護者の方からは，「家族全員でメディアレスに取り組んだ」，「目の健康について話題にした」という嬉しいコメントが多くありました。メディア機器の使用に際しては「家族で話し合ってルールを決める」ことをぜひお子さんと一緒に行っていただきたいと思います。

視力低下は継続して取り組んでいくべき課題といえます。子どもが目の健康について正しい知識をもって生活できるよう，メディア機器の利用の仕方と併せて，ご家庭と連携し取り組んでいきたいと思います。ご協力よろしくお願いいたします。

保健指導

委員会による集会での発表

委員会で作成した掲示物

目に関する本の掲示

講　話　「 メディアの健全利用について 」

児童生徒のネット使用率は増加傾向です。ネット利用の内容は，小学生ではゲーム，中学生ではＬＩＮＥ等のコミュニケーションアプリが多くなっています。また，ネットを利用している子どもの多くは，睡眠時間を削ってネットを利用しており，睡眠不足を実感しています。

また，ネット利用のルールを決めている家庭が多い中，ルールを守れていないお子さんは少なくありません。ルールを決める際は，保護者が一方的に決めるのではなく，子どもと話し合いながらルールを考え，発達の段階に応じてその都度ルールを変えていく必要があります。

ネットを楽しく安全に使うコツ

①プライバシーを大切に！　…自分の名前や顔写真，学校名などの個人情報は投稿しない。
②相談や打ち明け話をしない　…ネットで知り合った人のことを簡単に信用しない
③ネット上でのやりとりは伝わりにくいもの　…対面より真意が伝わりにくい。
④トラブルにあったらすみやかに周りの大人に相談する　…トラブルは隠さず早めに伝える。

すべての大人にできること

子どもが困った時の最初の相談相手であり，子どもの味方となって寄り添ってあげてください。

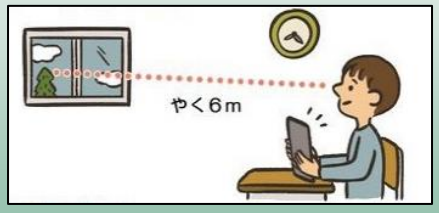
◎**説教，取り上げ，のぞき見**は避ける。
◎**遊び**を禁じず，**遊び方**に注意を払う。
◎「指導する」よりも「**聞き上手**」に。

文部科学省
〈保護者向けの動画教材〉
保護者のための情報モラル教室
「話し合ってますか？家庭のルール」

おうちの方へのお願いしたいこと

★使い方のお手本に
子どもにしてほしくない使い方は大人もしない。
★ルール・約束は機器等の使用前に決める
最初が肝心！スマホ等を与える前に親子が納得するルール，約束を決める。
★子どもたちと一緒になってネットのことを学ぶ
ネット社会の変わり続ける部分は，子どもから学ぶことも必要。

目の健康を守るための　「 20−20−20 ルール 」



２０-２０-２０ルールとは，パソコンやスマートフォン等の電子画面を**２０分**見たら，**２０秒**ほど，**２０フィート**（６メートル）離れたところを見て目を休めるというものです。メディアの長時間利用は視力の低下にも影響を与えるため，使用時間だけではなく使用する方法にも注意する必要があります。

参加者の感想

- 当たり前に利用しているインターネットだからこそ，改めて子どもの利用状況の把握等，考え直すきっかけになりました。今までやっていた事は子どもにとって逆効果だったと知りました。「遊びを禁じず，遊び方に注意を払う」，「指導するよりも聞き上手に」を念頭に，働きかけていきたいです。（保護者）
- 秋田市の中学生の約７割が裸眼 1.0 未満なのは衝撃的でした。自分が子どものころは家の中にいる時間の方が少なかったです。今回初めて参加しましたが非常に参考になりました。
  私たち大人が働く上でも参考になる部分が多かったです。（保護者）
- メディアとの関わりについて，非常に学びの多い機会となりました。
  学校でも，メディアとの向き合い方について指導を更に検討しなければならない時期になっている，と感じました。（教職員）