

# 学校保健委員会だより No. 1



2023.7.18

鹿嶋市立中野西小学校



過日6月23日（金）第1回学校保健委員会が開催されました。学校保健委員会とは、学校・家庭・地域が一体となって、児童の健康増進のために活動する機関です。保護者代表として、PTA本部役員と各学年委員の皆様にお集まりいただき「本校児童の実態から見えてくる健康課題」について協議しました。授業参観前の限られた時間でしたが、活発な意見交換が行われ、今後の活動の方向性が見えてきました。協議内容をまとめましたので、以下のとおりお知らせします。

## 【スクリーンタイムの約束は？守れている？】



Sさんの約束「宿題など、やることをやったら見てもいいことにしています。」  
Kさんの約束「平日は夕ご飯の前まで、週末は2時間までと決めています。」  
Nさんの約束「時間が来たら終了するアプリを活用しています。」など、  
実情に合わせて約束を決めているご家庭が多いようでした。

しかし、その約束が十分守れているかという点、実際は難しく、苦勞されている様子が見えてきました。



## 【視力低下や生活リズムに 大きな影響を与えているのかもしれない】

健康診断の結果（裏面グラフ参照）から、視力低下が非常に心配だという意見が出ました。かかりつけの眼科医から「20分画面を見たら、20秒間は遠くを眺めて目を休める」、「一日2時間程度日光を浴びる」等の指導を受けた保護者がいらっしゃいました。本校でも視力検査の際には、日本眼科医会作成の動画『進む近視をなんとかしよう大作戦』（右のQRコードから視聴可能）を視聴し、同様の内容を指導しています。



「遅くまで画面を見ていると就寝時刻が遅くなり、朝起きられず、朝食を摂らずに登校するといった悪循環になっているのではないか。」  
「近所に遊べる友達が少ないこともあり、外で遊んだり運動するよりも、テレビやゲームをして過ごすことが増えてしまっているのではないか。」  
といったご意見も寄せられました。

## 【ノーメディアウィークの取り組みを】



大野中学校区の5つの小中学校では「早寝・早起き・朝ごはん」運動を推進し、毎年2月には一週間の生活を記録する取り組みを行っています。この活動のように、メディアから離れる意識を高める週（ウィーク）を設定し、全家庭で取り組んでみてはどうか、という意見が出されました。設定した一週間のうち、取り組みやすそうな数日間を「ノーメディア（テレビやゲーム、スマホから距離を置く）」とし、家族で語り合ったり一緒に何かをしたりして過ごし、生活習慣改善のきっかけになれば、という発案です。今後、学校保健委員会の活動として検討していきたいと思っておりますので、その際は各家庭でもご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

次回の学校保健委員会は2学期に開催予定です。