

学校保健委員会だより

2021. 7. 13

上越市立南本町小学校

7月6日（火）に、今年度の学校保健委員会が行われました。内容は以下の通りです。

- ① 生活習慣に関する学習参観（5限）
- ② 保健・厚生部主催のPTA講演会
「メディア依存から子どもたちを守るために 今私たちができること」
- ③ 学年懇談会での生活習慣に関する話し合い

はじめじめとしてうっとうしい日が続いています。新型コロナウイルスが流行する中、たくさんの皆様からご参加いただき、ありがとうございました。日々の生活の中で、健康な生活について振り返る時間はなかなか無いと思います。夏休みを前に、改めて「食べること」「寝ること」「メディアと正しく関わること」の大切さを再確認し、長い夏休みの過ごし方について、お子さんと話し合っていたいただければと考えています。

① 生活習慣に関する学習参観

すべての学級で生活習慣に関する学習を行いました。5年生は市の保健師さん栄養士さんと、6年生は上越教育大学の田中圭介先生と一緒に学習しました。

1年生「げんきなからだのつくりかた」



元気な体を作るリズム

「食べる」
「ねる」
「あそぶ」

2年生「元気な体は朝からだ！」



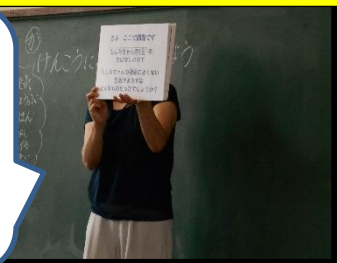
朝食が一番大切！1日のリズムは睡眠がつくる！

元気のひけつは、
早寝早起き朝ごはん

3年生「健康によいことをみつけよう」

紙芝居のしじみちゃんの生活から・・・

寝る→起きる→朝食
→勉強→運動
5つのつながり「生活リズム」



4年生「元気が出る 朝ごはん」

自分の朝食は何か足りない？

作れる理想の朝ごはんを考えました。



5年生「生活習慣病ってなんだろう」



生活習慣病は血液の病気です。

1日に摂る食べ物の量を実際に見せてもらいました。

6年生「健康とメディアの関わり方」

ゲームのよいところ、悪いところをグループで話し合い、使いすぎたときの影響を考えました。



②PTA 講演会

～メディア依存から子どもたちを守るために 今私たちができること～

講師 国立病院機構さいがた医療センター 心理療法士 大越 拓郎 様

- メディア依存はゲーム依存（ゲーム障害）が多く、WHO から病気として認定された。
- ゲーム障害とは・・・何よりもゲーム優先、健康や人間関係に問題が起きててもやめられない！
- 依存は、困難や苦痛を一時的に忘れるため、生き延びるための手段
→「無理にやめさせる」「やめないと壊すとおどす」「あなたは病人と決めつける」は効果なし
話し合うこと 健康を心配する できたことをほめる が大事！

○ゲーム依存の予防

- ① 親の物として買い、子どもに貸す。最初にルールを決める。
「みんながいるところでしょうね」
- ② 親は子どもが利用している内容に関心をもつ。話題にする。
- ③ フィルタリングサービスを利用 課金はおこづかいの範囲で。

ルールを決めたら、親も守ろう

「浮き輪」と「おぼれる子」のたとえ

おぼれる子から無理に浮き輪を奪おうとすると、必死につかもうとする。自分から浮き輪を手放せるように、まわりの大人が支援することが大切。ゲームより楽しいことを教える。

めざせ！
ゲームも楽しい！
現実も楽しい！



③学年懇談会での生活習慣に関する話し合い

早ね早起きについて

- ・早寝ができません、朝起きられない。
- ・親の生活リズムに合わせて、朝起きられない。
- ・決まった時刻に寝る。自分で起きてくる。
- ・習い事で遅くなると、朝起こさないと起きられない。

食事について

- ・嫌いなものも体には大切と教えている。
- ・食べやすい形にし、嫌いなものも食べさせている。
- ・食が細く、食べたいものだけ食べて残す。
- ・おやつをよく食べる。糖分が心配。
- ・野菜が苦手で、残しがち。

メディアについて

- ・子どもと話し合い、やめる時間を決めたい。
- ・やめさせたいが、泣いたり大きな声を出したりする。
- ・だらだらテレビを視てしまう。消してもつける。
- ・買ったときに週末のみの約束。守っている。
- ・メディアはタイマーをかけてやっている。
- ・ゲームは、制限時間を決めてやっている。
- ・月～木は禁止、金～日は可と決めている。
- ・フォートナイトは友達とのつきあいでやめられない。2時間以上やっている。
- ・スイッチの見守り設定を利用し、時間のコントロールをしている。
- ・親が手本になるように、寝る前のスマホ利用はしないようにしている。

高学年になるほどメディアに関する困りごとがたくさんあがっています。ご家庭でいろいろ工夫されている様子もうかがえます。保護者の皆様もときどき情報を共有して、悩みごとを相談する場があるといいのでしょうか。まわりに子育ての先輩はいませんか。話をすると、ご自分の子育てを振り返り、いいアドバイスがもらえるかもしれません。

