

保健だより 2月

令和7年2月13日
新潟市立沼垂小学校
保健室

学校保健委員会を実施しました

学校保健委員会とは、学校、家庭、地域が学校の健康課題について協議し、健康づくりを推進するための組織です。今年度も昨年と同様に「メディアとの付き合い方」について話し合いをしました。

今回は、児童の「生の声」を基に、メディア利用の現状を共有したり、来年度の取組を考えたりしたいと思い、来年の最高学年となる5年生に参加してもらいました。5年生保健委員会児童は、大人達と一緒にグループワークを行い、他の5年生児童は、教室でオンライン参加しました。

沼垂小 学校保健委員会

- 1 日時：令和7年2月6日（木）
- 2 議題：メディアとの付き合い方
- 3 会場：ホール、5年生教室（オンライン）
- 4 参加者：学校医 3名
保健師 1名
PTA 3名
学校職員 9名
5年生児童 全員

〇沼垂小の現状について

沼垂小では、今年度メディアに関する取組として、「保健委員児童によるメディア利用の劇」、「4年生 KDDI スマホ安全教室」、「高学年デジタルシティズンシップ教育」、「PTA 家族でデジタルウェルビーイングを」、「元気沼垂っ子強調週間」などを行いました。

学校保健委員会では、5年生がメディアについて友達にインタビューした結果や、新潟市生活・学習意識調査の結果から児童の実態を参加者で共有しました。

新潟市生活・学習意識調査の結果（3年生以上）

質問項目	沼垂小	市平均
睡眠時間が7時間未満。 （学校へ行く日）	5.7%	5.9%
月～金曜日、テレビやDVDを1日 3時間以上見ている。	19.7%	16.2%
月～金曜日、YouTube など動画を1日 3時間以上見ている。	12.7%	15.7%
月～金曜日、電子ゲームを1日 2時間以上している。	21.0%	20.1%
自分の携帯電話（スマートフォン）を 持っている。	44.1%	

5年生がメディアについて友達にインタビューした内容

☆工夫していること

- ・ゲームやスマホの時間を決めている。
- ・SNS でメッセージを工夫して、悪口を書かないようにしている。
- ・インターネットは、間違った情報があるため、大人に確認している。

★困ったこと、怖かったこと、嫌だったこと

- ・使い過ぎてしまい寝不足になった。
- ・ゲームの課金をしそうになった。
- ・SNS で友達とトラブルになった。

など挙がり、スマホやゲームで困っている児童がいることが分かりました。



○学校保健委員会の様子

グループワークでは、それぞれの立場から意見を出し合い、活発な話し合いとなりました。意見の一部をご紹介します。

- ・学校で全校児童に向けて、メディアの劇やテレビ放送をして注意を促したい。
- ・講師を招いて、SNSの使い方指導や、実際のメディアトラブルについて学びたい。
- ・スマホ利用について、どこまで親がチェックしてよいのか悩む。
- ・親の目が届くリビングで使用する、児童がどのような動画やゲームを利用しているのか、内容を把握してほしい。
- ・グループLINEで何百件と通知が届き、困った。
- ・ネットやスマホだけではなく、直接会って話して、対人関係を大切にしてほしい。
- ・使い方について、親子でチェックしたい。



眼科の先生から「**20・20・20ルール**」を教えてくださいました。近視予防のため20分に1回、20秒間、20フィート（約6m）離れたところを見て目を休めという方法です。近視予防のため、是非実践してみてください。

5年生振り返り紹介

- ・危険なサイトは開かないようにしたいです。
- ・安全面は保証されていないので、考えて行動していきたいです。
- ・今日のような学習を増やしてもらい、他の人にも教えられるようになりたいです。
- ・スタンプ連打など、LINEで迷惑をかけないように、相手の気持ちを考えてメッセージを送りたいです。
- ・困ったことがあればすぐに相談しようと思いました。
- ・親と決めたメディアのルールをもう一度確認して守ろうと思いました。

来年度の取組として、「メディアに関する指導を続ける」、「メディア利用のルールを学校や家庭で確認する」といった取組をしていきます。

メディアは便利な反面、メディア依存症や、対人関係トラブルを起こしてしまう危険性があります。今回、児童が参加したことで、実態がよく分かりました。メディアの利用については、保護者の皆様からお子さんの様子を注意深く見守っていただきたいと思います。学校では、これからも心身共に健康で過ごせていけるように取り組んでいきます。

ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。