

6月15日（金）に、学校保健委員会が開催されました。その概要をお知らせします。

テーマ「ほどほどメディアですてきッズ」

★当日の発表・学校医の先生方のお話より

① 児童会健康委員会の発表



ゲームを使いすぎるとこうなってしまうのか…。

児童のみんなが僕の生活を覗いて、心身の不調が起きる原因にゲーム等の電子メディアの使い過ぎがあることを知ってもらいました。



ビデオの登場人物 ひろしさん

保健室の先生から、電子メディアが心身にどのような影響を及ぼすのか教えてもらいました。め・い〜わちゃんからはどのように電子メディアと付き合っていけば良いかアドバイスをもらいました！

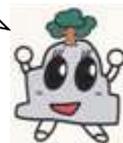


メディアは1日に2時間まで！



最後はクイズでほどほどメディアの大切さを勉強しました。クイズでは、ほとんどの人が全問正解でした。さすがすてきッズ！

難しいクイズも自信を持って手を挙げることができました。



② 学校医の先生方からのお話

■学校医 宮崎先生より

今では幅広い世代が日常的に電子メディアを利用しています。そのため、電子メディア利用が心身に与える影響というのは子供だけではなく、大人にも大きく関係する問題です。まずは、子供にルールを一方的に守らせるのではなく、親がお手本を見せて、一



緒にルールを守っていきましょう。また、寝る1時間前には電子メディアの利用をやめ、ぐっすり眠りましょう。そうすることで、成長ホルモンを多く出すことができます。

■学校歯科医 太田先生より

世の中には多くの情報や不思議なことがあります、それらはいろいろな見方をすることができます。それらと出会ったときに、自分で良い選択ができるように柔軟な発想力を身に付けておきましょう。

■学校薬剤師 白川先生より

健康委員会の皆さんが発表していたことは、電子メディアと上手に生活していくためにとても大切なことです。皆さんも、電子メディア利用のルールを守ってすてきッズを目指してください。

※当日資料には、募集した質問への学校医の先生方の御回答が掲載されています。ぜひご覧ください。

★ 児童・保護者の感想より

てれびをいちにち2じかんまでみるのをまもります。てれびをみすぎると、めがわるくなったり、くびがいたくなるのがよくわかりました。
(1年)

ゲームをするときやどうがを見る時は、しせいをかんがえてしないとあたまがいたくなったりかたがいたくなったりするから、しせいにきをつけないとだめなことがよくわかりました。これからは時間としせいをまもりたいとおもいました。
(2年)

ぼくはゲームやテレビを1日30分い上やっているので30分いないでおわれるようにしたいです。目がわるくなったり、目がかれるし頭もぼーっとして勉強に集中できなくなるので、テレビやゲームは時間をきめてやりたいです。
(3年)

わたしは、ゲームをする時にねこせでやっていたから次からはせすじをのぼしてがめんをとおざけてゲームをしたいです。先生方が言われていたとおり、わたしたちの家は、やくそくをきめていないから、つぎからは、やくそくをちゃんと決めたいと思いました。
(4年)

メディアを使いすぎると目が悪くなったり体の調子が悪くなったりするし、使わなかったらニュースや色々なじょうほうも分からない。ほどほどが一番良いということがしっかりわかりました。だから、食事中はテレビを見ずに、家族で会話する時間を作るとか、ルールを決めてしたらいいかなと思いました。
(5年)

健康委員会のげきで、みんなに伝えたいことをしっかり伝えられたし、自分も、家族の人とルールをしっかりきめて、目を大切にしたいなと思います。そして、いつまでも自分の目で太田の景色が見たいなと思います。
(6年)

自分も家ではスマートフォンを見ている時間が長いので、気を付けなければならないと感じた。子供と一緒にメディアとの適度な付き合い方を考えていきたい。
(保護者)

メディアの使い方は、親も子供たちと一緒に考えなくてはならないテーマだと思います。どんどん便利で楽しいものになっているので、それを頭からダメとは否定せず、うまく取り入れて、ルールを決めたり、使わない日は別のことをしてリフレッシュしたり、家族で過ごしたり、関わりの増える活動ができたと思います。
(保護者)

家族で挑戦!

ほとんどメディア紹介

電子メディアを適度に利用するための実践をご紹介します。ご家庭でメディア利用のルールを話し合われる際のご参考にしてください。

- ・食事中や勉強中はテレビを見ない
- ・メディアのスイッチをこまめに消す(だらだらとメディアを利用してしまおうときにおすすめです)
- ・メディア利用は1日2時間まで
- ・メディアを夜〇時以降利用しない
- ・1日中、ノーメディア

