

学校保健委員会だより

令和3年度学校保健委員会

テーマ
コロナに負けるな！
生活リズムをととのえよう！

7月7日(水)、令和3年度学校保健委員会を開催しました。

「コロナに負けるな！生活リズムをととのえよう！」をテーマに、

衆名 進学校医と宮野明子学校薬剤師をお招きし、3～6年生児童や保護者の方々と浅野っ子がこれからも健康で元気に過ごすために、昨年度の生活を振り返り、生活習慣の課題について考えていきました。3年生以上の学年がいる家庭では、2年前から家庭健康会議「わが家のすこやか会議」に取り組んでいます。それぞれの家庭で課題となっていることをテーマに、実際にできそうな方法を具体的に考え、決めた目標について、さっそく夏休みから「すくすく生活リズムカード」で実践していきましょう。

毎日健康委員会・山口養護教諭から

○「すくすく生活調べ」から浅野っ子の生活を見てみよう！

- ・「朝食」「外遊びや運動」の生活習慣がよくできていて、「外遊びや運動」はコロナ前よりよくできていた。
- ・「早寝早起き」が苦手で、コロナの臨時休業後の「早寝」は、特に低い。「早起き」ができて「早寝」が出来ていない人の睡眠時間は足りているのか心配。
- ・「テレビゲームの時間」は決めた時間(1日2時間内)を守れた割合が、コロナ前よりすべての月で下がっていた。一日も守れなかったという人が、どの学年にもいる。

○「わが家のすこやか会議」のやり方を説明するよ！

- ・やり方のプリントを本日、家庭へ配布

劇「浅野家のすこやか会議」で紹介

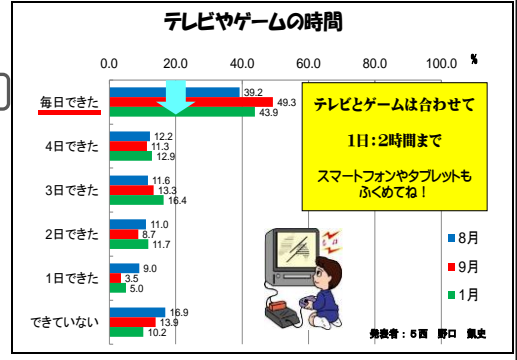
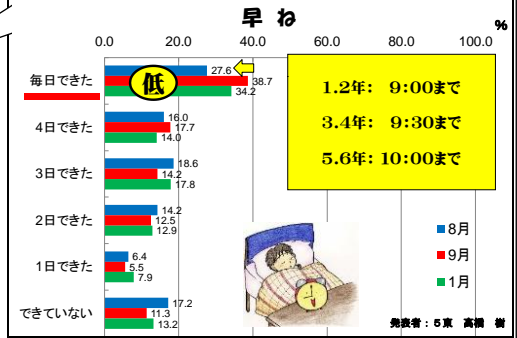


教室からテレビ放送とZOOMで参加



○本校の小児生活習慣病予防検診について

- ・対象の4年生は事前にこんな学習をしているよ。



衆名学校医から

「スマホ」の利用のために「睡眠」「勉強」の時間を削る子どもが多くなります。(日本の子どもは睡眠時間が世界の平均より1.5時間足りていない)

「ブルーライト」は紫外線に近いものですが、体によくない影響(体内時計を狂わす、目の奥まで届き、ダメージを受ける等)を及ぼします。その「ブルーライト」は、スマホとゲームが最も多く、パソコン>液晶テレビ>ブラウン管テレビの順となっています。

スマホやゲームは効率よく調べたり楽しめたりするものですが、脳への血流量が下がり前頭前野の働きが↓=考える、思いやる、がまんする、挑戦する、集中する働きが悪くなるのです。

寝る部屋には、絶対にスマホやゲーム、タブレット等は持ち込まないようにしてほしいです。

ゲームを含めて生活リズムをととのえるためには、「自律(自分で決める)」することが大事です!

→「自己決定感」から達成したことへの自信につながり、自分でコントロールしていくことができます。

リモートで各教室からのたくさんの質問に答えさせていただきました!

Q1. 「紫外線」てなんですか?

A. 太陽光の一つで、あまり当たると日焼けや火傷の原因になります。強いと目にも危険です。

Q2. 「自律」すると、何かいいことがありますか?

A. 生活すべてにおいていいと思います。自分で決めたことを自分の意志で守って行動することが、自信(自己有用感)につながります。(ゲームの時間が長い人ほど成績は下がりますが、全くゲームをしない人より、1時間未満と決めてしている人の方が、成績が高い理由は、こういうことなのです)

Q3. 生活習慣が少しでも乱れると、生活習慣病になりますか?

A. 何か少しというよりも、生活リズムが崩れると生活習慣病になりやすくなります。

Q4. ゲームの時間を守ろうとしてもゲームをしたくなってしまうのはどうしてですか?

A. ゲームはおもしろいものですから、自分で適切な時間を決めて、心の強さをもって行動していきましょう。



放送室より衆名先生



自律

自立(自分で決める) + 自律(自分で決める)

自己決定感

自分で自分をコントロールして自分の意志で行動する

【児童のみなさんのワークシートから】

- 自分の学年は他の学年に比べて、歯みがきができている人が少ないことがわかった。むし歯にならないように歯みがきをしっかりとしたい。
- 睡眠や勉強の時間をつぶしてゲームをするのではなく、ゲームの時間を30分くらいにして、成績をあげたい。自分でいろいろ決めて活動したい。
- 寝室には、タブレットやゲーム、パソコンを持ち込まないようにする。家族の会話や友だちの会話をもっと増やしたいです。

【保護者の方の感想】

- 浅野の子どもたちの様子がよくわかりました。学校医の衆名先生のゲームの何がいけないかわかりやすかったです。
- 教室の後ろからだグラフなどが見えにくかった。紙の資料の方がわかりやすかったのではないのでしょうか。
- 家族で話し合うきっかけになれば良い内容になりそうです。日々の生活を見直し、より良い生活になるように努力したい。

※この「学校保健委員会だより」は、ほけんだより臨時号として、浅野小学校のホームページにも掲載されていますので、数値が見えにくい場合は、そちらでご確認いただければと思います。