



## 学校保健委員会「メディアの影響と上手な付き合い方を知ろう」

1月22日（月）の3校時は、学校保健委員会を行いました。全校で参加し、保健委員会の発表と四国中央市保健センターの保健師さんの講演を通して、スマートフォンやタブレット、パソコン、ゲーム機などのメディアが心や体の健康とどう関係してるのか、メディアとどのように付き合っていくことが大切なのかについて考えました。保健委員会の児童の発表から、土居小の子どもたちは、①スマートフォンやタブレット、ゲーム機などを使っている児童が85%いること、②平日12%の人が、メディアを3時間以上使うこと、③普段の睡眠時間が8時間以上の人は、半数未満だと分かりました。結果を受けて、保健師さんの講演を聞きました。「メディアと睡眠の関係」「メディアと視力の関係」の二つのことを中心に、絵やグラフ、動画を使って、分かりやすく話してくださいました。

メディアを使う時間が長くなるほど、睡眠時間が短くなったり、視力が悪くなったりする傾向にあることが分かりました。小学生は9時間から11時間の睡眠が必要です。睡眠により、体や頭を休めたり体を成長させたりすることをうなずきながらしっかりと聞いていました。また、視力を低下させないために、姿勢を良くすること、メディアから30cm以上離して見ること、30分に一度は遠くを見て目を休めることの大切さも理解しました。子どもたちは、今までの自分を振り返り、「睡眠時間を増やしたいです。」「ルールを決めてゲームをします。」など多くの感想が出ました。参加いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。

スマートフォンやタブレット、パソコンなどのメディアは生活から切り離すことはできません。だからこそ、メディアの正しい使い方、心身の成長との関係を理解し、ルールを決めて使うことが求められます。今回の学校保健委員会で学んだことを、家庭でも話すように子どもたちに伝えています。保護者の皆様のご協力をいただきながら、メディアを上手に使っていただけるように、全校で取り組んでいきます。



## <自由参観日>

同じ日の4校時は、自由参観日として授業を公開しました。どの学級もめあてを持って生き生きと学習活動に取り組みました。お家の方に見ていただくことは、子どもたちの励みになるだけでなく、自信につながっています。お子様のちょっとした成長に気付いたとき、どんどんほめてください。

