



## 学校保健委員会だより

令和7年10月3日

竜東小 保健室

文責 福山

9月26日(金)に今年度、第1回目の学校保健委員会を開催しました。会の中で協議したことや本校児童の実態報告をさせていただきましたのでお知らせ致します。

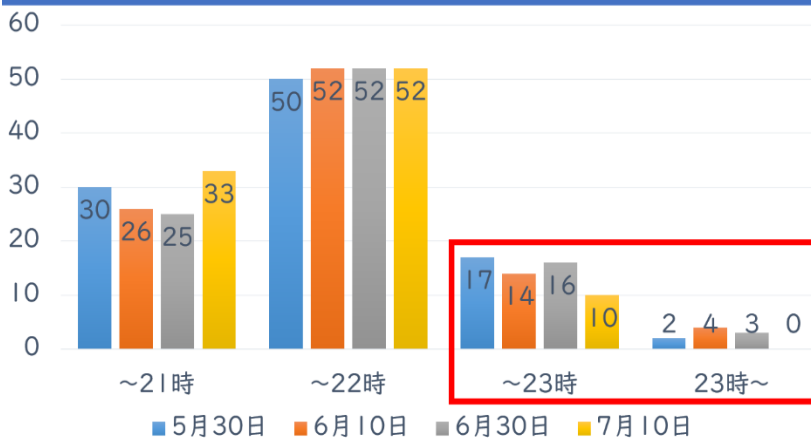
### ☆デジタルデトックスデーの取り組みの結果について☆

本校の昨今の課題として、メディアコントロールがなかなかできていないことが挙げられています。そのため、ご家族でメディア機器の使用について考える機会を設けたいと考え、今年度より取り組みを始めています。第1回目の学校保健委員会では、1学期に実施した4回の取り組みについて結果を報告しました。

また9月に入り、デジタルデトックスデーについての振り返りアンケートを全校児童に回答してもらい、集計しました。その中で気になる結果がありましたので、お知らせします。お子様の健康を支える生活習慣について話題にいただければ幸いです。



#### 就寝時刻について



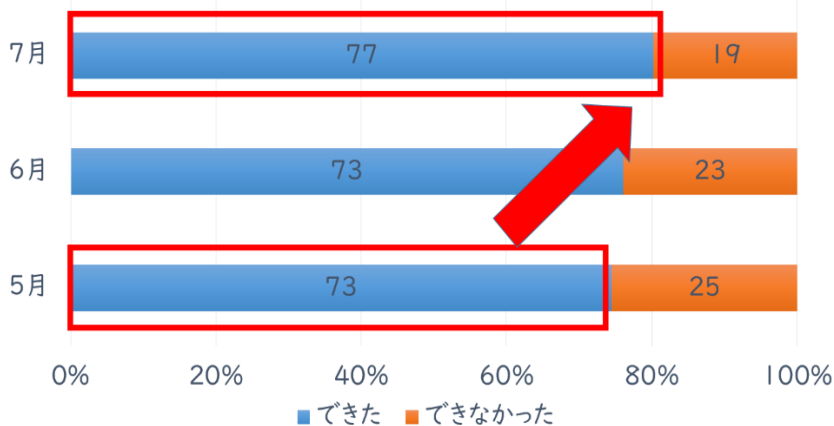
22時までに就寝している児童が多い反面、22時以降及び23時以降に就寝している児童もいることが分かりました。睡眠不足になると、集中力が乱れてしまい、イライラすることも増えてしまうため、良い影響はありません。習い事等のご家庭の事情がおりになると思いますが、睡眠不足にならないようにご配慮いただければありがたいです。

#### コース選択について



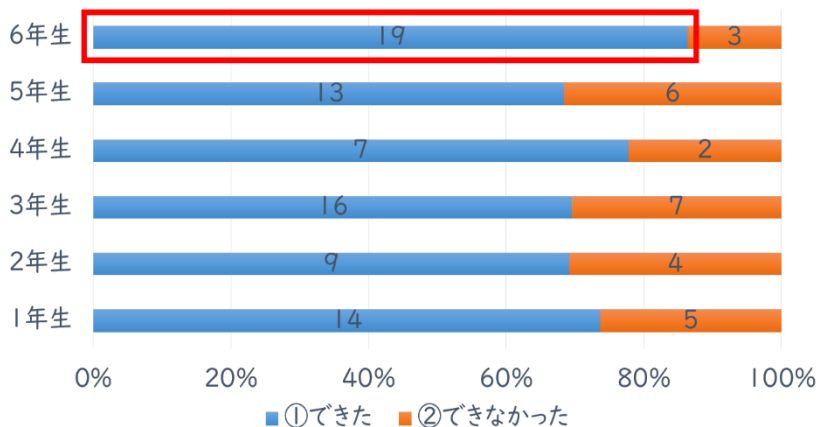
毎回レベル2を選択する児童が多かったですが、その中でも頑張ってレベル5に挑戦する児童もいました。レベル3やレベル5は、回数を重ねることによって子どもたちの中でも少しずつ意識が変化しているように感じます。一方、スペシャルコースに挑戦する児童はいませんが、達成できるコースを選んで今後も頑張ってほしいと思います。

## 達成状況について



レベルの高いコースを選んだ児童は、達成できた人とできなかった人とそれぞれいて、分かれた結果となりました。習い事等で全くメディア機器に触れなかった児童もいれば、レベルの高いコースを選んで挑戦したけれど、達成できなかった児童もありました。デジタルデトックスは、無理をして使用しないことが目的ではないので、達成できるコースに挑戦して取り組んでほしいと感じたところです。

## メディア機器に触れる以外に新しい発見をすることができましたか。【学年別】



各学年60%以上の児童が新しい発見をすることができたと回答してくれました。子どもたち及び保護者の方からのコメントを通して、デジタルデトックスデーを設けたことで、家族でのコミュニケーションが増えたように感じました。新しい発見として挙げられていたことは、「読書、勉強、お手伝い、カードゲーム等」でした。ご家庭でぜひ参考にされて取り組んでいたければ幸いです。

## ☆まとめ【総括】☆

ネットは子ども用には設計されていませんので、親が主体となって子どもと相談してルールづくりに努めていくことが大切だとされています。そして、親子の普段からの意思疎通も必要とされていますので、家庭内での親子のコミュニケーションを図ることがとても重要だとされています。

最後に、ルールづくりのポイントとして、以下の6点が挙げられています。

### ルールづくりのポイント

- ①使用時間を決める
- ②使用場所を決める
- ③使用金額について決める
- ④情報発信の制限
- ⑤困ったときの対処方法
- ⑥親が使用の模範



- ①必要に応じ、ペアレンタルコントロール等を行う。
- ②子どもの部屋での使用は避け、家族の目の届くところで使用させる。
- ③課金の限度は決めておく。
- ④自分や家族の情報や写真等は、家族以外送らない。
- ⑤困ったことがあったら、信頼できる大人に相談する。
- ⑥親がメディア機器の使用の模範を示す。

参加していただいた皆様におかれましては、大変お世話になりました。今後もメディア機器の正しい使い方等について発信させていただきますので、ご一読いただければ幸いです。お世話になります。

