



# 学校保健委員会だより

令和8年2月27日  
竜東小 保健室  
文責 福山

2月24日(火)に第2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。



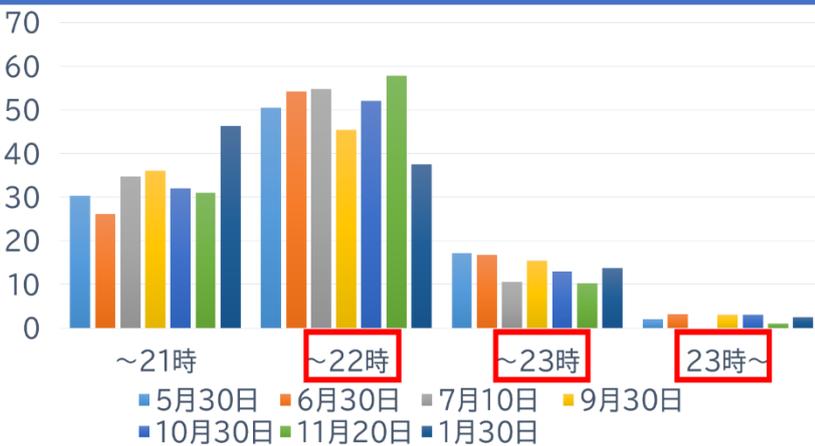
## ☆デジタルデトックスデーの取り組みの結果について☆

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2回目の学校保健委員会でも、取り組み及び結果について報告をしました。



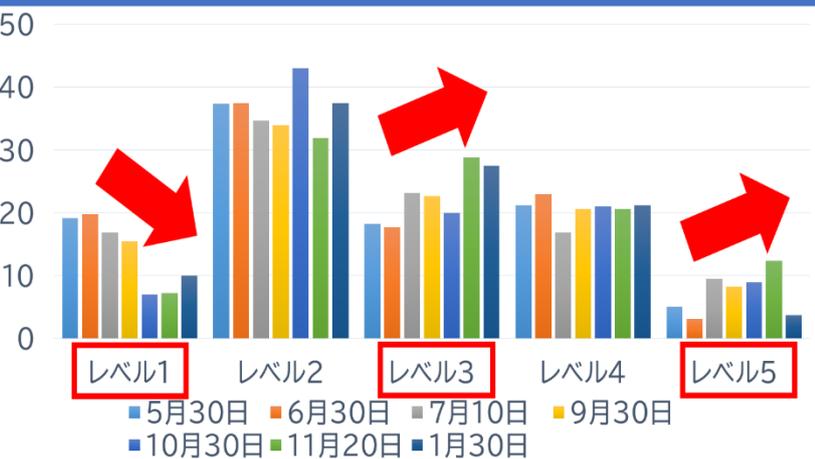
また4か月にわたり、デジタルデトックスデーについての振り返りアンケートを全校児童に回答してもらい、集計をしました。その中で気になる結果がありましたので、お知らせします。お子様の健康を支える生活習慣について話題にいただければ幸いです。

### 就寝時刻について割合 (%)



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割合 (%)



回数を重ねるごとに、レベル1は減少傾向にあり、レベル3やレベル5に挑戦して取り組む児童が増えました。デジタルデトックスデーの日だけでも頑張っ、少しでもレベルの高いコースに挑戦しようと、子どもたちの意識が高まり、変わってきたように感じます。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ため、今後も定期的にご家庭で取り組んでいただけると幸いです。

- レベル1 たねコース : 食事中はテレビを消す
- レベル2 ふたばコース : 夜9時以降はテレビを見ない
- レベル3 ほんばコース : メディア機器の使用2時間まで

- レベル4 つばみコース : メディア機器の使用1時間まで
- レベル5 はなコース : 1日メディア機器を使わない

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。【全体】



4か月すべてで 80%以上の児童が新しい発見ができたと回答しており、「メディアを使わなくても楽しく過ごせた」、「学校のことをたくさん話した」など、子どもたちの中にも様々なことを教えてくれた児童がいました。「今までは、メディアばかり使っていたけれど、使わないなら使わなくてもいいんだ!」ということが子どもたちの中で分かってくれただけでも、とても効果があったのではないかと感じました。

【健生委員会作成の動画より】



のうかをパワーアップさせるためには??

声をだして本をよんだり、計算をする!



周りの人と話をする!  
メディア機器の使用はルールを決めて使う!

児童健生委員会で脳の健康について動画を作成しました。声に出して本を読んだり、計算をしたり、周りの人と話をする、メディア機器の使用はルールを決めて使うことで脳を活性化させることができます。友達や家族、先生とたくさんコミュニケーションを図ることが大切ですので、ご家庭でもお子様とたくさん関わっていただき、脳をパワーアップさせてほしいと思います。



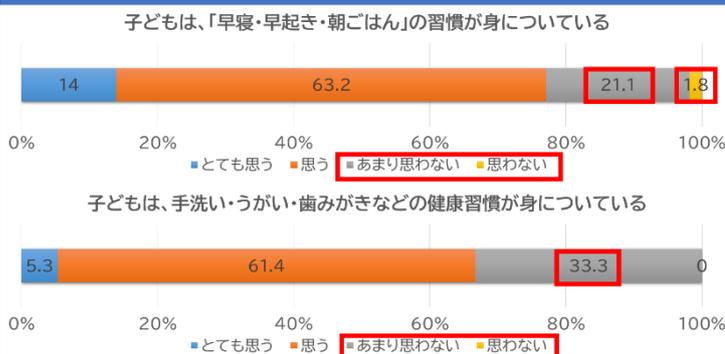
☆協議内容及び総括☆

12月に保護者の方へ学校評価アンケートを実施し、2つの気になる項目で下図のような結果となりました。気になった項目としては、「早寝早起き朝ごはんの習慣」、「手洗いうがい歯磨きの健康習慣」であり、どちらも生活習慣に関する内容ですが、「あまり思わない・思わない」と回答した保護者が20%以上いたことが分かりました。

**小学生期は、生活習慣が形成される重要な時期になります。自己コントロールを担う脳の前頭前野も発達段階であり、習慣化しやすいですが、まだまだ大人の支援が不可欠な時期でもあります。そのため、禁止ではなく、自己管理能力を育てることが大切な時期だと言えます。**

**生活習慣は、「しつけ」ではなく「土台づくり」であり、「学校だけ」「家庭だけ」では改善することができません。**そのため、学校と家庭で一緒に、子どもたちの体と心の健康を支えていけたらと思います。また、**子どもは親の言葉より、姿を重視して見る傾向が強い**と言われていいます。子どもの生活習慣を変えるためには、まずは大人である私たちが子どもの手本となり、正しい生活習慣を送るように心がけてほしいと思います。小さな積み重ねが子どもたちの健やかな成長につながりますので、今後とも子どもたちへのご家庭でのサポートを引き続きお願いできれば助かります。よろしくお願いいたします。

現状と課題 学校評価アンケート(保護者)を基に...



まとめ

生活習慣は「しつけ」ではなく「土台づくり」

子どもは親の「言葉」より「姿」を見る

