

# 学校保健委員会だより

令和4年1月12日  
北本市立宮内中学校

令和3年12月22日(水)、学校医の青木先生、学校歯科医の洲崎先生、学校薬剤師の福山先生にご来校いただき、学校保健委員会が開催されました。今年度は、テーマを「タブレットにまつわる健康課題」とし、保健安全委員会の生徒の発表やグループワークを行いました。



## テーマ 「タブレットにまつわる健康課題」

### <保健安全委員会2年生の発表>

**電子機器  
使いすぎると身体の危機！？**  
～心と体の健康を保つためには～



今年度になって1人1台貸与されたタブレットに着目しました。便利さを感じている反面、使い方によっては、姿勢やブルーライトなどの健康に影響を及ぼすことについて、調べたことを発表しました。

#### 自分達への影響

一人一台タブレット使っていて便利なことも多いけど、使い方によっては、体と心の健康に影響がある。

体への影響は、目が悪くなる・猫背になる、、、など  
心への影響は、SNSからの誹謗中傷、、、など

#### ～正しい姿勢～

横から見たときに

目の後ろ

肩先

太ももの付け根あたり

膝

くるぶし

すべてが1直線になるとO



### 猫背解消のストレッチを会場のみんなで実施しました。

発表に使用したスライドショーは、保健安全委員の生徒たちが自分たちのタブレットを使って作りしました。



#### まとめ

・ブルーライトを浴びることによって昼間は活動が高まるけれど、寝る前に浴びると眠れなくなってしまったり、寝ている途中で目が覚めてしまったりしてしまう

⇒寝る前にブルーライトをできるだけ見ないようにする、スマホやパソコンを見る時間を自分で決めておくなど、ブルーライトによって生活に支障が出てしまわないようにすることが大切

### <グループワーク>

【トークテーマ】  
電子機器と上手に付き合っていくためのルールづくり  
～家庭編～

幅広い世代で、欠かせないものとなっている電子機器。タブレットや携帯電話、ゲーム機の使用について、家族みんなで心も体も健康に過ごすためにはどんなルールがあったらよいか、グループごとに考えました。



### <グループワークで出た意見>

#### 【時間に関すること】

- 終わりの時間を決めておく。(決めた時間にアラームがなるようにして、注意喚起。)
- LINEができる時間を、予め友達に話しておく。
- 寝る1時間前は使わない。
- 1週間で何時間まで、と制限する。
- 学校を休んだ時は、学校が終わる時間まではスマホを見ない(触らない)、テレビも見ないというルールを作る。

#### 【使用場所や環境づくりに関すること】

- 寝る場所やお風呂に持って行かない。
- 暗い場所で使用しない。
- 画面の明るさを調節する。
- ブルーライトカットのフィルムや眼鏡を活用する。
- 見る時の姿勢に注意する。寝ながら使用しない。
- 他のことをしながら使用しない。

#### 【設定に関すること】

- 親の管理でロックをしてもらう。
- アプリを追加したときは、親に報告をする。
- お互いの信頼関係が大事なので、使用制限設定しない、されない関係であり続けたい。

#### 【その他】

- 誘惑に負けない強い心を持つ。
- 個人情報に気をつける。
- 悪口を書かない。



学校医さん、保護者、先生方、生徒たち、それぞれの立場で、様々な意見が出ました。みなさんも、家族で話し合ってみましょう。



### <参加していただいた方々の感想(一部抜粋)>

#### 学校医 青木功雄先生より

生徒の発表を見て、自分もブルーライトや猫背に気をつけようと思いました。猫背解消のストレッチをやってみようと思います。

#### 学校歯科医 洲崎雄介先生より

生徒の発表、素晴らしかったです。電子機器について話し合うこともいっぱいあって家庭での会話が増えたらいいなと思います。

#### 学校薬剤師 福山史江先生より

簡単にいろいろなことを調べられる世の中。薬に関しても怖くなっている人がいるので、正しい情報を有効活用してほしいです。

- ・ 堂々とした生徒の発表を見て感動した。全校生徒のみんなにも発表して共有してほしい。(PTA)
- ・ 電子機器、便利だけど使い方を間違えると危険なもの。しっかりルールを決めて生活に役立てたい。(PTA)
- ・ 生徒たちの努力が形になった素晴らしい会だった。上手く電子機器と関わっていけるよう改めて考えさせられた。猫背も治せるように運動したい。(教員)
- ・ 生徒一人一人がタブレットを使いこなして発表用のスライドも作ったと聞いて驚いた。(教員)
- ・ 健康を守りたいという基本的な気持ち、思いを高めることができるひとときだった。生徒の意見から、「考えて前進できる人」になってくれそうな期待が持てた有意義な会だった。(教員)
- ・ 発表した内容は、自分に対しても、この会に参加していないクラスの人にも伝えなくてはならない大切なことだと思った。(生徒)
- ・ 電子機器について調べてみて、デメリットが目立ってしまうけど、きちんとしたルールを親や自分で決めることで、メリットもあるのかなと思った。(生徒)



今年度、PTAの予算で全クラスに設置していただいたCO<sub>2</sub>濃度測定器について、1年生の保健安全委員から報告しました。

