

学校保健委員会だより

家庭数

平成28年度
広瀬小 保健室

12月1日(木)に、第2回学校保健委員会が開催されました。
学校医の篠原先生をはじめ、PTA本部役員の皆様、保健体育部の皆様、保護者の皆様と、5・6年生が参加しました。『メディアと上手につきあおう』をテーマに、保健委員や図書委員、運動委員の発表を聞きました。

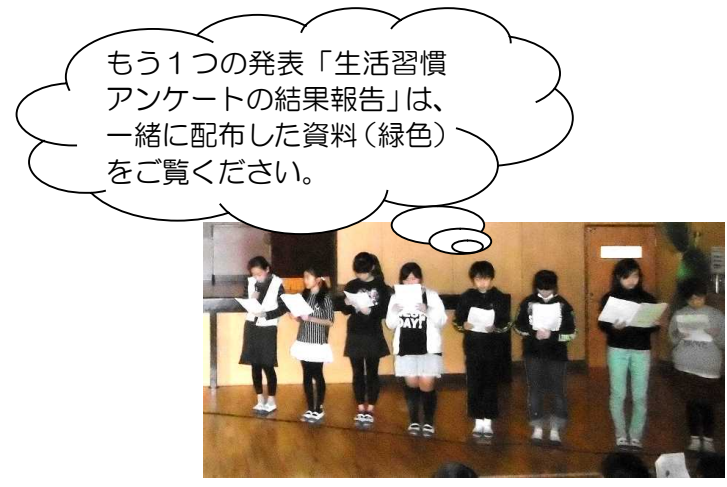
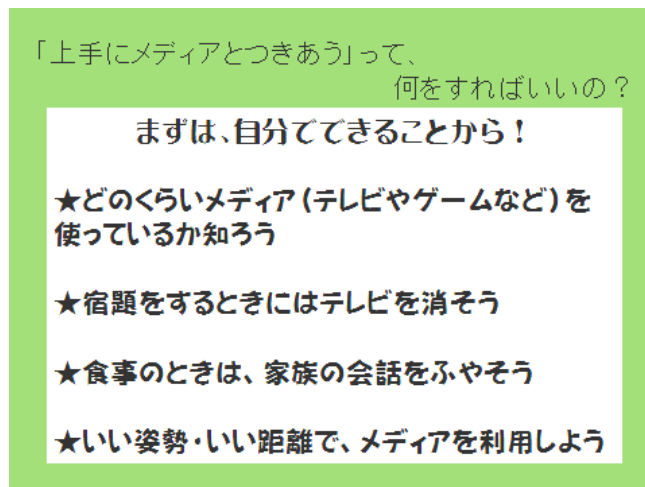
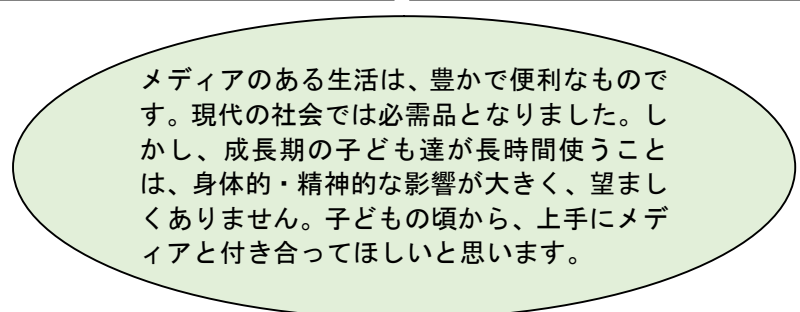
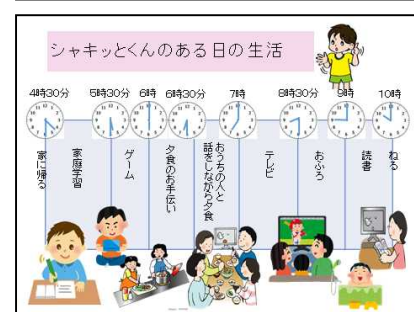
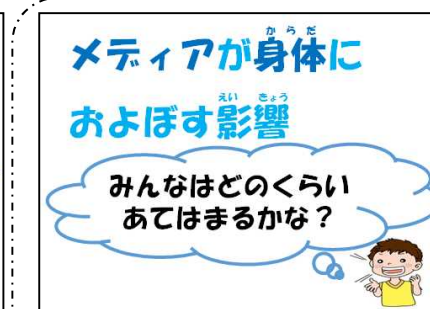
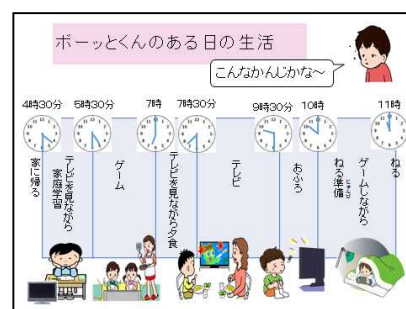
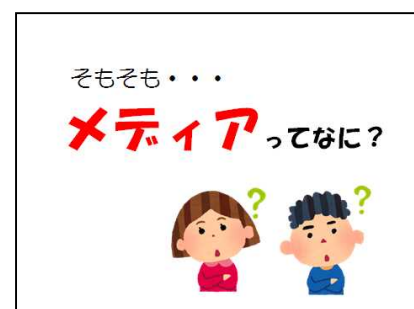


テーマ

メディアと上手につきあおう!

保健委員は、5・6年生に実施した「生活習慣アンケート」の結果報告と、メディアについてのデジタル紙芝居を行いました。
図書委員は、メディアをしない時間に本を読むとよいことから、おすすめの本を紹介しました。
運動委員は、メディアをしない時間にできる簡単で効果的なストレッチ運動を紹介し、その場にいた児童全員で実際にやってみました。
(保健委員の発表内容は表面に、図書委員と運動委員の発表内容は裏面にのせてあります。)

デジタル紙芝居 「あの名前は。」 知っていなくちゃいけないあの名前って何でしょう? 学校保健委員会のテーマに答えがあります。



図書委員の発表



私たちのおすすめの本です！全部、広瀬小の図書室にある本なので、ぜひ読んでみてください！

運動委員の発表

ストレッチをして、体も心もほぐしましょう！
10秒を目安に、気持ちいいくらいの強さでやってみてください。



運動委員おすすめ

ストレッチメニュー

- ☆全身と胸・背中ストレッチ
- ☆首・手首のストレッチ
- ☆肩と腰・おしりのストレッチ
- ☆足と股関節のストレッチ



↑全員でストレッチをやってみました！

体ポカポカ、心リラックス♪

どれも簡単にできるストレッチです。
体と心をほぐして、気持ちの良い生活ができるといいですね！

学校医より・・・篠原先生（内科）に参加していただきました

生活習慣アンケートの結果を見ました。『テレビはこのぐらい見ているかな』と思っていましたが、ゲームの時間が長くてびっくりしました。メディアについてのわるい影響は、保健委員さんが言ったとおりです。その中でも、目についての影響をくわしくお話しします。テレビやゲーム機・パソコンからはブルーライトという光が出ています。これは紫外線と同じような光で、目の奥にある網膜に影響を与えます。ある先生の調査結果では、スマホやゲームをたくさんしている人に、野球をさせると空振りする人が多いそうです。それは、立体的に見る力と、動いているものを見る力の2つの働きが弱ってしまうからだそうです。また、小さい画面を近くで見ると、目が寄ってしまい、片目で見よう脳が指令を送ってしまいます。これが続いていると普段から片目で見える習慣になってしまうのだそうです。その他に、バスケットボールをすると近づいてくるボールが分からなかったり、走り幅跳びをすると跳ぶタイミング（踏切板）がわからなかったり、道路を歩いていて近づいてくる車との距離感が分からず交通事故にあってしまう可能性もあります。このような現象はスマホやゲームを15～30分やっていておこるので、ゲームを30分以上やるのはよくありません。

図書委員さんが言っていたように、本を読むことはとてもいいことです。前頭前野という脳の部分が活発に発達します。また、強い光は目がさえてしまうので、本を読んで眠くなったら寝るのがいいと思います。

運動委員さんが教えてくれたストレッチもいいですね。テレビ・ゲームのやりすぎで、頭痛や肩こりで病院にくる子どももいます。ストレッチをして、メディアの時間をへらすのもいいでしょう。

日本小児科医会が、5つの提言を出しています。この5つの提言を知り、時間を決めて、実行できるいいでしょう。（ホームページ：<http://jpa.umin.jp/media.html>）（次の保健日よりでくわしくお話しします）

保護者より・・・約60名が参加しました。児童の健康について関心が高いことがわかりました。

- ・校医の先生が出てくださっているのは、ありがたいと思います。たくさん例を出して話してくださって、子どもたちもよく聞けていて、参考になりました。
- ・子どもたちの発表は、はきはきして聞いてやすかったです。『早寝早起き朝ごはん』をしっかりと行っていきます。ストレッチもよかったです。
- ・学校から帰ってくると、まずパソコンの電源を入れる、といううちの子の行動を、まず宿題！に直せたら生活リズムが変わると思うので、気をつけさせたいと思います。
- ・親の立場から、子どもの言葉でハッとして反省することもありました。子どもたちも、ぜひ改善すべきと自分から気づき始めてほしいです。子どもが主体となって運営する場面を、保護者が見る機会はなかなかないので、しっかりと頑張れる姿が見られて、とてもよかったです。

児童の感想より・・・自分でできることは何か考えられていました！

- ・メディアは便利なものだけど、お金じゃなく時間をはらっていることに気づきました。（5年男子）
- ・時間どろぼう（メディア）に時間をとられないように、時間を決めたいです。（5年女子）
- ・メディアとの時間をへらす理由が分かりました（5年男子）
- ・ぼくは本がきらいだけど、今度からたくさん読みたいです（5年男子）
- ・私は宿題をする時にテレビを消しています。これからはゲームをする時間を減らしたいと思います。（6年女子）
- ・メディアは楽しいけれど、付き合い方によってはよい方向に向かないことが分かりました。（6年女子）
- ・前はこうすればよいと思うだけだったけど、今回はやり方などを体験（ストレッチなど）できて、とても分かりやすかったです。（6年女子）
- ・ポーっとくんとシャキッとくんの会話を聞いて、シャキッとくんのような子になろうと思った（6年女子）
- ・ゲームをしているだけでなく、話をするのも大切だと思いました。（6年男子）
- ・家族との会話を優先したいです。（6年女子）
- ・冬になるとあまり外へ出ないでテレビばかり見てしまうので、外に出るようにしたいです。（6年男子）