

ほけんだより 7月

令和8年 7月10日
燕市立小池中学校
保健室

保護者様へ

☆4月から行ってきた健康診断の結果をお知らせします。

保護者の皆様からは、事前保健調査などに御協力いただきありがとうございました。

「健康診断の結果」を保健関係書類収集袋に入れてお渡ししました。御確認ください。

・健康診断の結果:返却の必要はありません。ご家庭で保管してください。

・保健関係書類収集袋:【7月21日(火)まで】に返却をお願いします。

▲治療や検査が必要な生徒には、「治療勧告書」や「お知らせ」を渡してあります。
都合をつけて早めの受診をお願いします。



学校保健委員会を行ないました！

6月24日(水)に開催した学校保健員会では一般財団法人インターネット協会主任研究員大久保真紀様を講師にお招きし、第1部を生徒向けとして、第2部を保護者向けとして講話を行っていただきました。テーマは「デジタルウェルビーイング(デジタル機器やテクノロジーを適切に使用し、心身ともに健康であること)」です。

第1部 生徒向け講話

年間のメディア利用時間を計算して騒然！

生徒向け講話では、事前調査をもとに「1週間のメディア使用時間」を算出し、更に「1年間でどれだけの時間使っているか」を計算しました。会場のあちこちから「やばい！」「こんなに使ってたの！？」という驚きの声が上がりました。



自分のメディア利用時間を見て、この時間を勉強や他の趣味に当てたらもっと生活が豊かになると思ったから減らしたい。(生徒感想)

スマホの正しい使い方のコツ！

姿勢:

椅子に正しく座り、画面から30センチ離す

休憩: 30分に1回は画面から目を離し、
遠く20秒見る

夜間: 就寝1時間前までに使用をやめる

環境: 明るい部屋で使う



知っておきたい！

スマホのひみつと健康への影響

講話では、スマホの使いすぎが引き起こす斜視やヘッドホン難聴、さらには「顔の老化」や「学力」への影響についても明かされました。

そして、「自分でのコントロールは難しい！」実は、動画サイトやSNSの特徴である「見たいものが次々に出るアルゴリズム」や新しい情報は、脳の報酬系を刺激し、私たちがスマホから離れ難しくします。だからこそ、自分の意志だけに頼るのではなく、「ルールを作って依存を予防すること」がとても大切です。

健康、生活など自分の大切なもののため、お家の方とどう使うか話し合っ
てルールを決め、それを守るように利用しよう！



藤井風さんの言葉の紹介もありました。

スマホにコントロールされないで、私がスマホをコントロールする。
全ては自分次第で、わたくしが全てに主導権を握っているということを一人一人に思ってもらいたい。まず、スマホの主導権をにぎること。

メディアを使用しすぎると、色々な深刻な体への被害が出ることに気が付きました。そして自分がメディアに主導権を握られているときがしばしばあるので、主導権を私が握れるようにメリハリをつけて生活したいです。

最後に、「マズイ」と感じたら…

- ・スマホ利用時間の10分間を別の事にあててみる
 - ・物理的に距離を置く(部屋に持ち込まない)
- という提案がありました。

第2部 保護者向け講話

夜の歌舞伎町を子ども一人で歩かせるなら何歳…?という考えさせられる問いがありました。「スマホを持たせる」ということは、顔の見えない世界中の誰とでも繋がれる、いわば「夜の繁華街」に子ども一人で歩かせるのと同じことです。まだ判断力や自制心が未熟な子どもたちをトラブルから守るためには、大人が関心を持ち、「フィルタリング」の機能を活用しながら守っていくことが必要です。



★親の思いを言葉に

「早くやめなさい!」と注意すると、子どもは不機嫌になりますよね。しかし大久保先生は、「お家の方が心配して言っている理由が、実は子どもに意外と伝わっていない」と指摘されました。ただ怒るのではなく、「あなたの健康や睡眠が心配だから言っているんだよ」という「親の思い」をセットで伝えることで、子どもの受け止め方も変わってくるかもしれません。是非この機会に、頭ごなしのルールではなく、「あなたの体を守るためのルール」をお子さんと一緒に話し合って作ってみてください。



実際こんな感想も↓

ゲームは悪いことじゃないけど、時間を守ったり、やるべきことをしてからゲームをしたらいいと思った。親がなんでわざわざ言ってくる理由も分かった。

★親の利用は子どもの鏡

子どもに「スマホをやめなさい」と言いながら、大人がずっと画面を見ていませんか?子どもは親の姿をよく見ています。まずは大人がスマホの主導権を握り、目の前の家族の会話や、デジタルではない「リアルな時間」を楽しむ姿を見せていくことも、大切です。



夏休みも近づいてきました! デジタルだけでなくリアルもたくさん楽しもう!

