

令和6年度 第3回 すくすく会議(学校保健委員会)だより

テーマ「デジタル機器の利用と健康～デジタルシチズンシップ教育

青木っ子の Well-being のために～」

令和 6年 2月27日発行 川口市立青木中央小学校 学校保健委員会

令和6年度 第3回 すくすく会議

日時：令和6年2月15日(木) 14:35～15:30 場所:多目的室

参加：学校医 青木保健ステーション保健師 後援会会長 児童保健委員 児童給食委員 PTA保健部 教職員

内容：(1) 開会の言葉

(2) 生活習慣・デジタル機器使用状況アンケートより

(3) グループディスカッション・発表

(4) 講師指導講評

学校医 田中 秀朋 様

(5) 出席された先生方より

青木保健ステーション 保健師 上野 桂 様

青木中央小学校後援会会長 爪川 久彦 様



1 生活習慣・デジタル機器使用状況アンケートより

令和6年12月に保護者と児童に生活習慣とデジタル機器の使用状況のアンケートを実施しました。

内容:就寝 起床 朝食喫食 朝の目覚め 情緒面 使用時間 最終利用時刻

デジタル機器使用の約束の有無 約束の内容(保護者のからのみ)

青木っ子推奨就寝時刻:1・2年生9時まで 3・4年生9時30分までに 5・6年生 10時までに

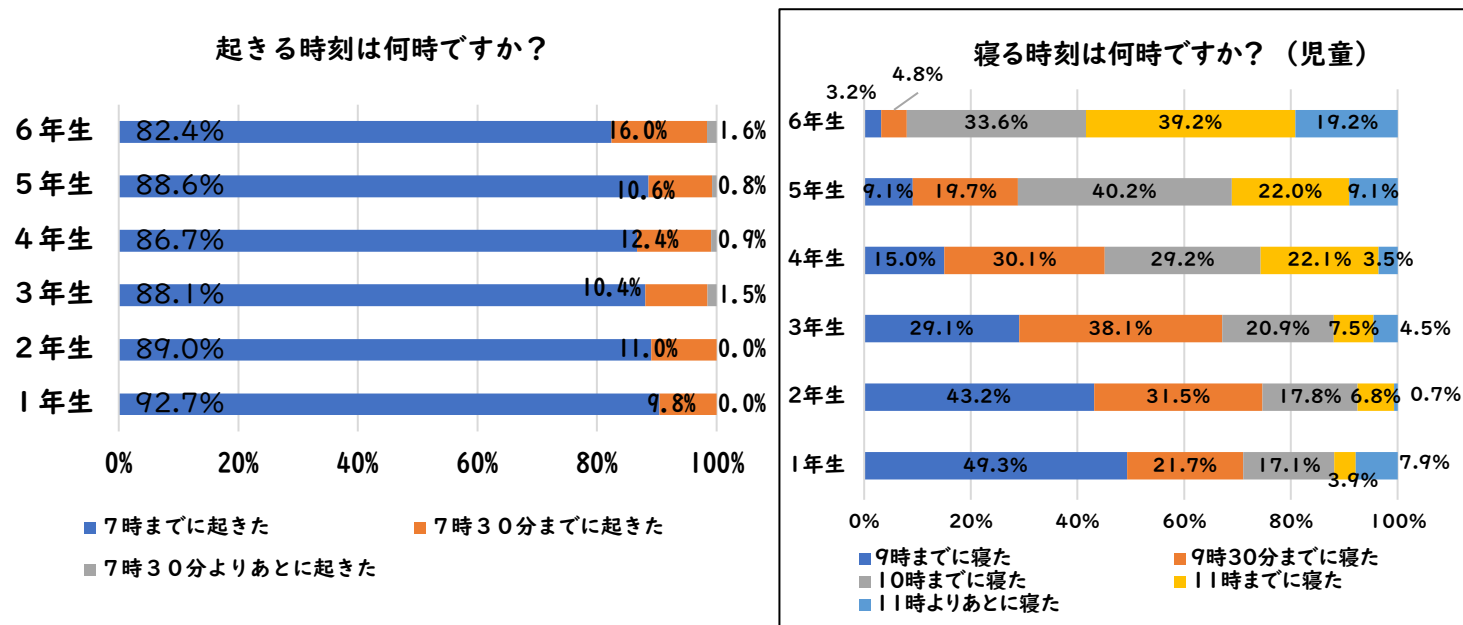
青木っ子起床時刻: 6時30分から7時までに

①睡眠時間

起床時刻は**90%以上**の児童が**7時までに**起床しています。ほとんどの児童が遅刻せずに登校しているのは7時までに起きて、朝の用意をしていることはわかります。身支度、朝ごはん、排便など余裕をもって登校できると、朝からリズムができてよいことですね。

就寝時間です。これが一番の課題ではないかと考えます。1,2年生は9時までに約半数が寝ています。3年生は7割、4年生は4.5割が9時30分までに寝ています。5年生の6割、6年生は4割が10時までに寝ています。

朝7時に起きるとすると夜9時に寝て10時間、夜10時に寝て9時間です。少なくとも9時間は睡眠を確保してほしいです。睡眠不足は深刻な健康課題です。



②デジタル機器使用状況

保護者の方に「川口市から貸与されているタブレット以外に児童が専用に使えるデジタル機器がありますか」と質問したところ1年生でも50% 高学年では85%前後所持していることが分かりました。その中で利用の約束があると回答した家庭は94%でした。約束の内容は下記の通りです。

各家庭のデジタル機器利用の約束

- ・時間(休日のみ、宿題の後)・用途・就寝時の保管場所
- ・SNSはやらない・動画、画像をアップしない・目から離す
- ・許可された時の利用など

平日のデジタル機器利用時間は、学年が上がるにつれ、増えています。全体では1時間以内は38% 1時間から2時間以内は32%、3時間以上は30%でした。

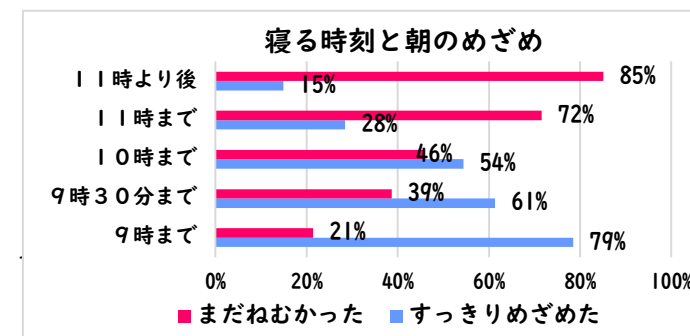
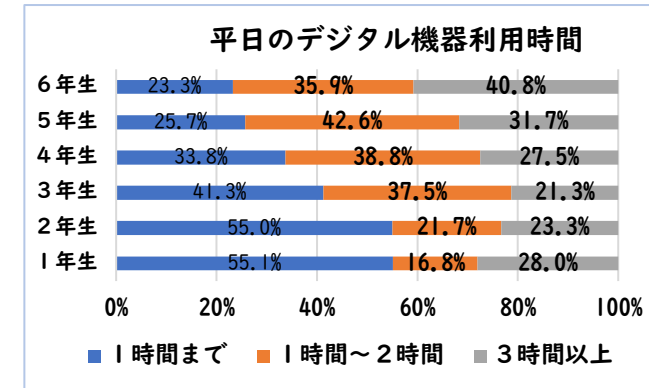
③「デジタル機器使用状況」と「健康」との関係

寝る時刻と朝の目覚めの状態との比較をしてみました。

10時以降では72%が11時以降では85%「まだ眠い」と回答していました。

次に体の不調とデジタル機器使用時間との関係について

使用時間が増えるほど、不調を訴えていました。1時間までの使用時間で8人 1時間から2時間までの使用で15人、3時間以上で17人でした。



④5年生の生活リズム(平日午後のタイムスケジュール)

帰宅してから就寝までの時間はどのくらいあるでしょうか？

4時に帰宅して9時30分に就寝すると就寝までの時間が330分です。

そこから、食事や入浴など生活に欠かせないことをする時間をトータルすると240分です。自由時間は90分になります。外遊びやデジタル機器(ゲーム・スマホ・テレビ)使用は90分以内にしないと9時30分には就寝できません。デジタル機器(ゲーム・スマホ・テレビ)使用が90分以上になるとその分睡眠時間が削られてします。

私たちの生活にはデジタル機器が欠かせません。デジタル機器と共存していく必要があります。青木っ子の Well-being のためにデジタルシチズンシップを身につけていくことが大切です。睡眠時間を確保するためには推奨就寝時刻に寝ることです。どんな工夫が必要でしょうか？



2 グループディスカッション・発表

グループの構成は児童3名、保護者1名、教員2名です。8グループで行いました。

I 睡眠時間が少なかった時、翌日はどうでしたか？

- ・もっと寝たかった。頭がぼんやりした。・授業に集中できなかった。
- ・体がふわふわした。
- ・意見がでました。

II デジタル機器と健康に共存していくにはどうしたらいいでしょうか？

児童からの発表

- ・毎日ゲームをしなくて、1日にやる時間を決める。
- ・寝る前にはやらない。・時間を見て行動していく。・優先順位を決める。
- ・親と相談して自分で時間を決める。



- ・徐々に出来るようにしていく・日常生活で何をするか見通しをする。
 - ・デジタル機器を使うときには 30 cm 離し眼が痛くならないようにする。
 - ・ゲームをしたら時々休憩をいれて目を休める など。
- 時間のコントロールや、使用方法の約束を決めることが大切だという意見でした。

【保護者の方から】

5 年生でここまで時間の事や優先順位を考えているのがすごいなと感じました。

なかなか家ではできないが、優先順位を決めながらデジタル機器と向き合っていきたいです。



3 講師指導講評 学校医 田中 秀朋 様

小児科医である私から以下のことについてお話します

- ・楽しい、便利！だけど病気の原因ともなうことがあるデジタル機器
- ・危険なゲームやアプリの存在
- ・保護者ではなく子ども本人が決めてことは実行できる
- ・睡眠は大切(早寝早起きの秘訣)



診療所で電子カルテというコンピュータ画面を見ている時間が長いため、私はひどい頭痛や肩こりで仕事ができなくなることがありました。皆さんが持っている携帯ゲーム機やスマートフォンは小さな画面さらに近くを見るため、もっと怖い病気を引き起こす可能性があります。近くのものを見る時には輻輳反射(ふくそうはんしゃ)と言って左右の目が内側によります。いわゆる“寄り目”です。長時間携帯ゲームやスマホを見ていると、近くを見た時にも寄り目が戻らず、ものが二重に見えたり、片目を使わなくなって視力が落ちたりすることがあるそうです。15 分毎に遠くを見るとか、休憩をいれて別のことをするなどして、怖い病気を予防してください。

勉強で疲れた頭を休めるにはゲームが役に立ちます。しかし、相手を殴ったり、銃で売ったりして点数を競うようなゲームは、暴力に対する抵抗感や不快感をなくす傾向があるため、小学生には不向きです。対象年齢を守ってください。文字を読みながら問題解決をするロールプレイングゲームなどは、脳によい影響を与えることもあるそうです。(東北大学教授川島隆太先生の研究)

インターネットにつながる危機を利用する際には、自分の情報を絶対に外に出さない。ということを守ってください。子どもをだまして悪いことに利用したり、金を使わせようとしたりする人たちがいます。写真や名前などをアップロードしないことは当たり前ですが、ただ画面を見るだけでもスマホに入っている持ち主の個人情報を盗むようなアプリもあります。どんなアプリが危険なのか家族全員で話し合ってください。

保護者は子どもに対して「〇〇しなさい」とルールを押しつけがちです。一方的に言われてはなかなか実行できず親子が対立するばかりです「ゲームやスマホは 1 日 1 時間以内 または 2 時間以内のうちにどちらかを選びなさい」など選択肢を与えれば、本人が選びます。自分が決めたことは守れることが多いので、親が決めるのではなく、子ども本人が選べるように選択しを与えてください。

高学年になると睡眠時間が少なくなる傾向があります。睡眠は学力にも健康にも大きな影響があります。朝気持ちよく目を覚ますには目覚まし時計のような音の刺激よりも、光の刺激が有効です。7 時に起きるのであれば、遅くとも 6 時半には部屋を明るくしなければなりません。自然光で明るくならないのであれば、部屋の電気をつけて起きる準備を保護者がしてください。テレビやスマホ、ゲームなどのディスプレイの光刺激も覚醒刺激(目を覚ます刺激)となつので、夜 9 時以降のデジタル機器使用は夜更かしの原因となります。夜 9 時以降は電子機器の画面を見ないで教科書菜などの印刷物で勉強をしましょう。嫌いな教科で記憶力が必要なものがあればそれを利用します。寝る直前に見たものは記憶に残りやすいからです。漢字や歴史、忘れてはならない公式などを寝室で眺めていると、早く眠れるか苦手な勉強ができるようになるか、どちらにしても良いことしかありません。

デジタル機器に時間を奪われるのではなく、自分で時間をコントロールしながらデジタル機器を使いこなしましょう。

青木保健ステーション 保健師 上野 桂 様

デジタルと健康の関係を小学生から考えることが大切、素晴らしいです。

子どものうちに生活習慣の乱れに気付くのは難しい、

大人が気付きルールを共に決めてあげる必要があると

思います。様子を見守り、できていなかったら声かけしていく

必要があります。デジタル依存、未だに専門病院は少ない

家庭での予防、見守りがとても大切です。



後援会会長 爪川 久彦 様

時間管理は子どものころから身に付けるべきもの、大人になってからも大切なことです。

子どものうちから考えられていることに感心しました。

最近に興味を引くデジタル機器が多い、すぐ時間がたってしまう
便利な反面、健康を害する側面もあります。

TV のニュース、ほとんどが事件や事故についてのもの 自分の生活、人生のプラスになる情報ではない役立つものではないことに時間をとられると、本当に必要なことに充てる時間がすぐなくなってしまう。今のうちから時間管理を身に付けていってほしいです。



教職員 須藤教諭

いろいろな対策を今回学びました。スマホを近くで見るのがよくないこと、長時間しないで途中休憩を入れることが大切。これらを保健員会と体育委員会で全校に広めていってほしいと思います。

～第3回すくすく会議の感想～

児童の感想

夜寝る前にゲームをしてしまうと、光が目を覚ましてしまって、眠れなくなることが分かり、気をつけようと思います。

ゲームをする時間を決めることの大切さと顔を近づけると目がより悪くなることが分かりまり。30cm は離すようにします。

インターネットを使う時間を徐々に減らすためには、家の人と相談しタイマーをセットするといいいのではと考えました。

ゲームをして夜更かしをすると健康に悪いとわかりました。時間を上手に使うには生活の時間に見通しを持つとうと考えました。

自分はゲームを 2 時間やっていた、今回参加して自分の生活の仕方を見直していこうと思いました。

今回学んだことを青木っ子のみんなに知らせたいと思いました。

インターネット上で個人情報を盗まれてしまうことがあると知り、気を付けていきたいと思いました。

保護者の感想

大人でもメディア機器やネット依存の危険がある現状、子どもたちをその危険から守るのはとても難しいことと思います。

どんな危険があるのかを理解させ、ルール作りや上手な付き合い方等を一緒に考えていけたらいいと思います。

子ども乃一人は学校の取組のデジタルデトックスで 1 日デジタルデトックスのコースを選んで頑張っていました。もう一人の子どもは携帯をよく使っています。日々「の生活を見直しメディア機器を上手に使えるようにしていきたいです。学校医田中先生がおっしゃっていた通り「自分で決める」ことが重要とわかったので、子どもたちを信じて見守る子育て挑戦しようと思いました。

教職員の感想

デジタル機器はとても便利なものでこれらは生活に欠かせませんが、健康との関係を改めて考えることができよかったです。

話し合いに中でゲームをやる時間を決めたりやる時刻を決めたりすることが大切であると改めて感じました。子供たちもよく意識しようと考えていることもわかりました。これらのことを実行するためには家庭への働きかけていきたいです。

視力の低下も毎年感じます。画面を近くで見ないように指導していきます。

朝の自然な光で起きることができるようにして自分自身の健康にもつなげていきます。

田中先生か「ルールは子どもに決めさせる」という話がありました。すべての家庭が主体的にルールを作り取り組み デジタル機器とも付き合い方がコントロールできるようになればと思います。