

長洲町学校保健委員会だより

令和6年2月発行
長洲町学校保健委員会事務局

学校保健委員会とは？！

いつも子どもたちの健やかな成長のために、学校保健活動に協力していただき、ありがとうございます。長洲町学校保健委員会では毎年、“長洲町学校保健委員会だより”を発行しています。

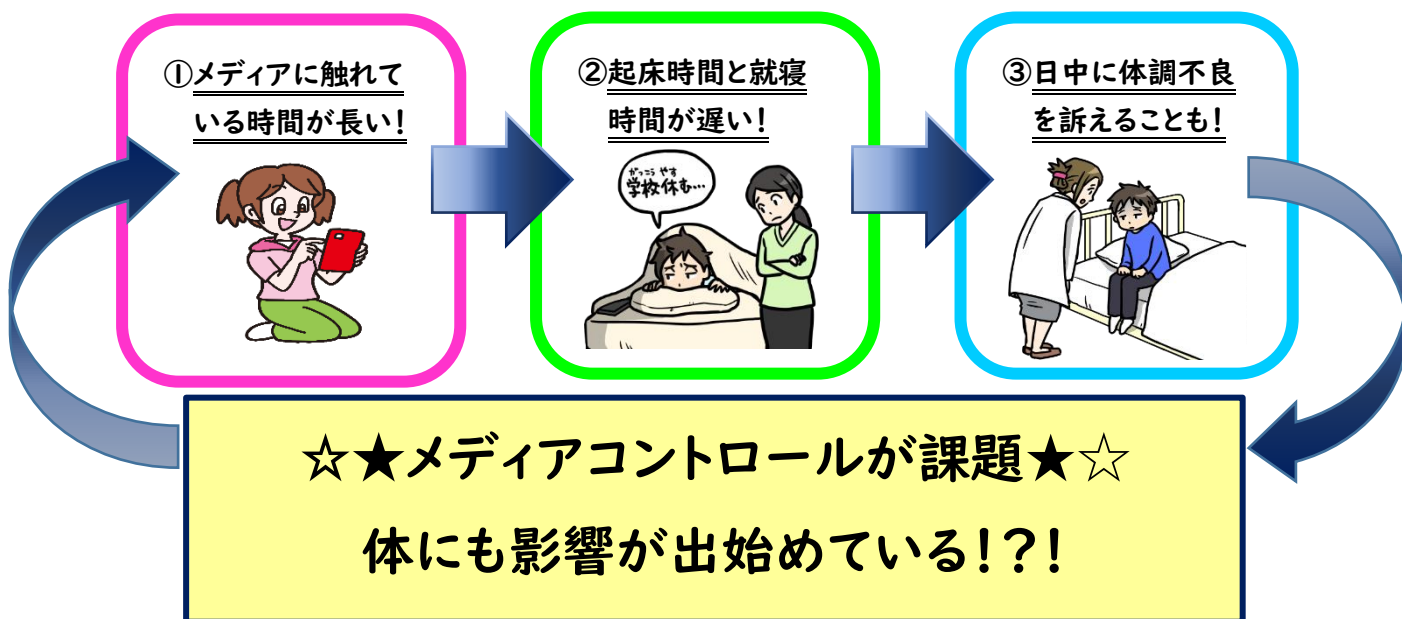


「学校保健委員会」という名前を聞いたことがありますか？「学校保健委員会」とは、子どもたちの健康課題の解決のために、学校や家庭、地域社会、専門家の方々と子どもたちの健康に関する情報を共有し、一緒になって健康に関する取組を実践していくチームのことです。現在、社会が大きく変化し続け、子どもたちの健康課題が多様化・複雑化しています。例えば、現在も発展が続いている ICT に関連したメディアとの付き合い方・ゲーム依存症・視力の低下、他にも大流行した感染症の拡大、食生活や睡眠・休養など生活習慣の乱れなど、様々な課題が挙げられます。そのような課題を解決するために、チームとして働きかけ、子どもたちの健康を守るために「学校保健委員会」があります。

子どもたちの健康課題は…？！

今年度は、子どもたちの健康課題を明確にするために、長洲町小・中学校の児童生徒に対し、5月から6月にかけてアンケートを実施しました。その結果から見てきた健康課題をお知らせします。

《長洲町の中学校生徒の健康課題は…👉👉👉》

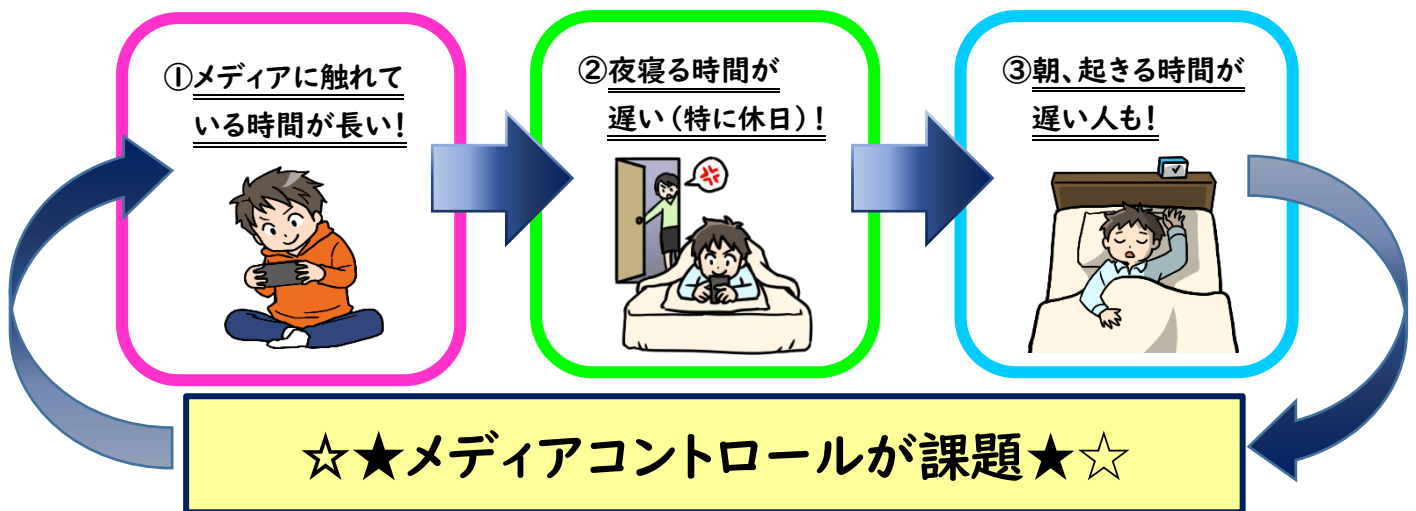


学校から帰って、スマホやゲームなどに触れている時間が4時間以上の生徒は、**全体の20%!**

休日に、スマホやゲームなどに触れている時間が4時間以上の生徒は、**全体の53%!**

～裏面は小学校の健康課題とメディアによる心と体の健康問題などについて記載しています～

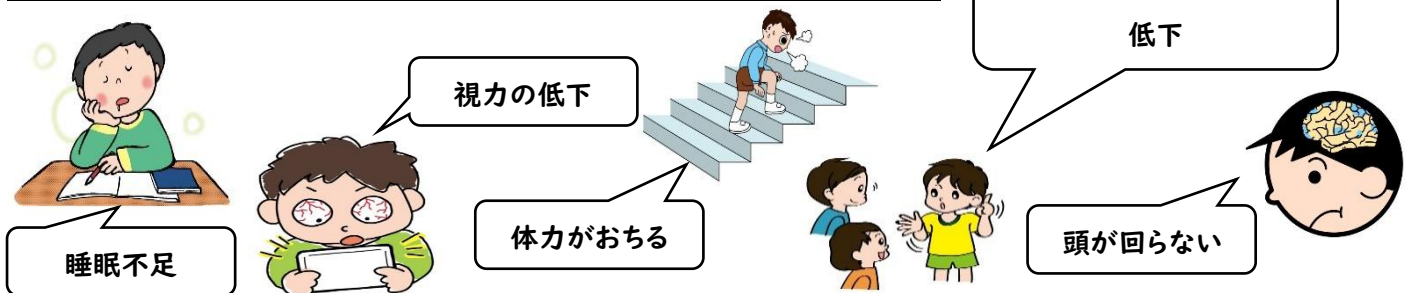
《長洲町の小学校児童の健康課題は…👉👉👉》



学校から帰って、スマホやゲームなどに触れている時間が4時間以上の児童は、**全体の15%**!

休日に、スマホやゲームなどに触れている時間が4時間以上の児童は、**全体の34%**!

ゲームやスマホの使用が続くと…



「ゲーム依存症」や「メディア中毒」になることも!?

☆「ゲーム依存症」「メディア中毒」にならないようにするためには…☆

- ①勉強の時は、メディアにさわらない! そばにおかない! →そばにあるだけで集中力が下がります
- ②お家の人と、使用時間についてのルールを決める!
- ③先に宿題やお家の手伝いなど、やることをしてから、ゲームやスマートフォンをする!

などが挙げられます。今は、大人も子どもも、メディアコントロールをすることが難しくなっています。スマホやタブレットは無くてはならないものですが、私たちの体と心に影響をもたらすことが科学的に証明されています。今、私たちは、どのような時にゲームやスマホ、タブレットなどを有効活用していくのかを見直す必要があります。ぜひ、ご家庭でメディアとの付き合い方について話し合わせてみてください♪

