

ほけん いいんかい 学校保健委員会だより

れいわ 8年2月 坂本中学校区学校保健委員会

学校保健委員会を開催しました！

2月17日（火）、坂本中学校多目的室にて、令和7年度坂本中学校区学校保健委員会を開催しました。

学校保健委員会とは、学校や家庭、地域社会、専門家の先生方と小中学生の健康について情報共有し、健康課題の解決に向けて取り組むチームのことです。本校区では年に1回、学校保健委員会を開催しています。

メディアの長時間利用と視力低下



八竜小・坂本中児童生徒の実態

令和7年度の生活アンケートによると、メディアの長時間利用が明らかとなりました。学校のある日にメディアを2時間以上使用している人は小学生で7名（38%）、中学生で11名（47%）いました。休みの日はさらに長時間の利用になり、中には目が疲れやすくなったり、眠れなくなったり、勉強に集中できなくなったりという人もいました。

また、健康診断の結果をみてみると、八竜小・坂本中は視力低下者（裸眼で両目ともAではない人）の割合が全国平均と比べてかなり高いことがわかりました。



裸眼A 視力低下



それぞれの立場からの意見交換

家庭（保護者の方）

- 中学校に入ってからメディアの時間が増加。
- 興味のあることに使用するなど良い例もある。
- 姿勢（もたれかかる、寝転ぶ）も気になる。
- 親が見ていなくて使っているようだ。
- スマホは親の目の前で使うようにしている。
- 目と画面との距離が近いのが気になる。



専門家の先生方

- 画面を白黒（モノクロ）に設定してみる。
- スマホなど近いところを見る時間が多いため、たまに遠くを見る習慣をつける。
- 目的意識を明確にして使用する。

例：だらだらショート動画を見るのではなく、お笑いを30分見るなど目的を決めて使う。

専門家の先生方からの指導・助言



- とても良い環境で学習できている。小規模校の強みを生かしてほしい。（坂本中学校医 峯苦笑明先生）
- キレイな歯だが、フッ化物洗口の実施者の人数の少なさが気になる。（坂本中学校歯科医 守永純一先生）
- 子どものむし歯は減少傾向。歯と口の健康づくりにフッ化物も取り入れていく。（八竜小学校歯科医 高田博樹先生）
- 薬物乱用防止教室ではオーバードーズ（医薬品の過剰摂取）の話をするが、心の悩みから乱用や依存になるケースが多い。子どもを支えられるように、普段から会話をして、相談できる環境を作る。（学校薬剤師 竹内一剛先生）

