

# ハ中校区地域学校保健委員会だより

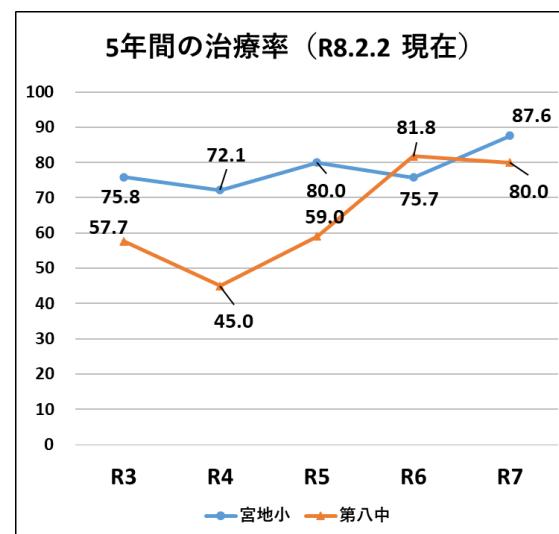
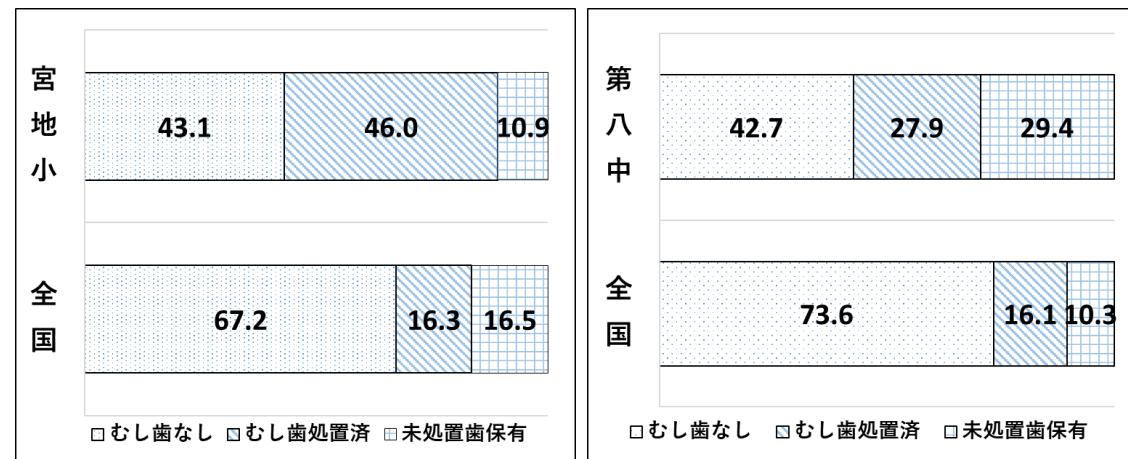
宮地小・第八中 令和8年2月発行

令和7年11月26日（水）にハ中校区地域学校保健委員会を第八中学校体育館で開催いたしました。地域学校保健委員会では、子供の生活行動をよりよく改善していく資質や能力の伸長を目指し、家庭や地域社会との連携を図り健康課題の解決に向けた取組を行っています。

本年度は子供の体力・健康の実態についての報告の後、たかの呼吸器内科クリニックの高野義久先生を講師にお迎えし、「デジタル・メディアとの上手な付き合い方」と題してご講話いただきました。

このたび、地域学校保健委員会の概要を「地域学校保健委員会だより」としてまとめましたので、ご一読いただき、ご家庭でも子供の健康管理及び健康増進に努めていただきますようお願いします。

## 1 ハ中校区児童生徒の実態（歯科検診の結果及びむし歯治療の推移の結果）



上のグラフは本年度のハ中校区の児童生徒の歯科検診の結果を全国平均と比べたものです。むし歯の保有者（むし歯治療済み+未処置歯保有）が小・中学校ともに全国より多い結果でした。

左のグラフは、各学校の未処置歯保有者の治療率です。小・中学校ともに8割程度の受診率です。ご協力いただきありがとうございます。小・中学校ともに治療率100%を目指しておりますので、まだのご家庭は必ず受診をお願いいたします。

まず、むし歯にならないようにすること。そして、むし歯を未処置のままにしないこと。歯は一生使うものです。大切にしてください。

## 2 講演「デジタル・メディアとの上手な付き合い方」の概要

たかの呼吸器内科クリニック 高野 義久 院長

今回の講演は、依存症の種類・特徴、依存の脳や健康への影響などをお話ししていただきました。また、薬物だけではなく、スマートフォン・ゲームの依存についても詳しくお話ししていただきました。資料の一部を抜粋して載せておりますので、ご一読いただき、今一度、ご家庭でもスマートフォン・ゲームの使用についてお話しいただけると、お子様の健康管理及び健康増進につながるのではないかと思います。

### 「依存症候群」診断基準 (ICD-10)

3項目以上満たす場合

- ①使いたいと強く思う
- ②コントロールができなくなる
- ③使う量や時間が増えていく
- ④使わないと不安、落ち着かない
- ⑤他の楽しみが分からなくなる
- ⑥悪いとわかっているけどやめられない

### スマートフォン使用時間を減らす方法



#### 1) スマートフォン使用時間を把握

スクリーンタイム・Digital Wellbeing Tool で確認

#### 2) 通知機能をオフにする

#### 3) 距離を置く、使う場所を限定する

目に着かないところに置く、持ち歩かない、学校等の規則を利用する

#### 4) スマートフォン画面をモノクロにする

設定→アクセシビリティ→画面通知とテキスト→カラーフィルターON

設定→「ユーザー補助」>「色と動き」>「色補正」有効→「グレースケール」

>「色補正」ショートカット作成可

#### 5) 就寝時はスマートフォンを開かない

目覚まし機能を使用せず目覚まし時計で起きる

#### 6) SNSは使わない（極力使用しない）で、体を使って遊ぶ

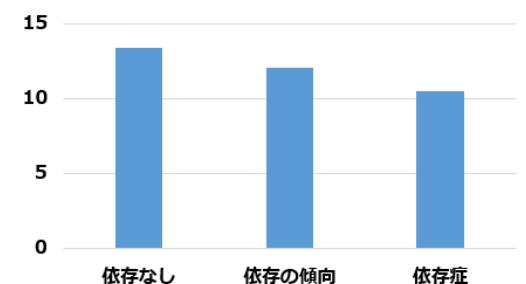
#### 7) アプリを整理する

設定→「ユーザー補助」>「色と動き」>「色補正」有効→「グレースケール」

>「色補正」ショートカット作成可

お子様を育てられる親御さんへ

学校の成績の平均値（20点満点）とゲーム依存レバノンの高校生



子育ての時間はそれほど長くありません  
多くはせいぜい十数年  
直接手をつないで触れ合うのはまだ短い  
この戻らない貴重な時間を  
お子様と、直接触れ合い、おしゃべりし、  
楽しい日常や経験を深めてください



#### \*生徒の感想

- ・依存症はいろいろな影響がでることを知れたので、メディアについてしっかり考えたいと思いました。（3年生）
- ・依存症になったら自分がコントロールできなくなることがとても怖いと思いました。最近スマートフォンを使いすぎているので、別の部屋に置いたり自分にできることを考え行動していきたいです。（2年生）
- ・お話を聞いてメディアを使う時間が長すぎることがあると気づきました。これから少しずつでも減らしていくこうと思いました。（1年生）

#### \*参加された保護者の方々からの感想

- ・スマートフォンの使い方やなるべく近くに置かないなど、改めて考えようと思いました。子どもと毎日たくさん話をして、家族時間を増やそうと思いました。