

ほけんだより 臨時号

令和5年12月19日(火)
高岡市立福岡小学校 保健室
NO. 11

12月7日(木)学校保健委員会を開催しました

とやまゲンキッズ作戦や元気レンジャーウィークの結果、メディア機器の使用時間を守れない子供が多くみられました。

そこで今年度は、「心も体も元気いっぱい福岡っ子！～メディアとの上手な付き合い方を知ろう～」というテーマで、学校医、保護者、教職員、3～6年生の子供たち（1・2年生は各教室にて動画配信を視聴）と共に、メディア機器の適正な使用について考えました。内容の一部を紹介します。



① 劇「メディアと上手に付き合おう」(健康委員会児童による発表)

1. ブルーライトは睡眠に悪影響！寝る！時間前にはメディア機器の使用をやめよう！

ブルーライトとは、主にゲーム・パソコン等のメディア機器の画面から出る明るい光で、太陽光の中にも含まれています。人間の体は、ブルーライトを多く浴びると「朝だ」と判断して自然と目が覚め、浴びる量が少なくなると「夜だ」と判断して自然と眠くなります。しかし、就寝前にメディア機器を使ってブルーライトを多く浴びると、脳が「朝だ」と勘違いして眠れなくなったり眠りが浅くなったりします。

2. メディア機器を使うとき、画面との距離はパー2つ分(約30cm)を目安に！

スマホやパソコン等の画面と目との理想的な距離は、約30cmと言われます。手のひらを広げ、パーを2つ並べるとちょうど30cmほどになります。猫背になると、目とメディア機器との距離が近づきすぎるとともに、首にも大きな負担となります。また、横に寝転がっての使用は、内斜視につながることもあるので、気を付けましょう。

3. SNSを使うときはマナーを守って心も体も健康に！

近年、SNSは子供たちにとって、コミュニケーションツールの1つとなっています。その一方で、SNSを使った悪質なトラブルやいじめ、小学生を狙った犯罪も多発しています。特に、投稿した写真・動画の背景や、瞳に映った景色から住所や学校を特定されることもあり、注意が必要です。

また、SNS上でのやり取りは、気持ちや書き込んだ意図が正確に伝わらず誤解を生んでしまいがちです。被害にあうだけでなく、軽い気持ちで投稿したことが相手を傷つけたり、追い詰めてしまったりするケースもあります。

4. 毎日続けよう！目の疲れを和らげる「eye・愛・体操」

劇の最後には、「eye・愛・体操」をしました。(※ロート製薬・目のストレッチ体操動画を使用) 長時間メディア機器を使用した際に、目のストレッチをすることで、視力低下を予防したり、目の疲れを和らげたりすることができます。

youtubeで「ロート 目の体操」と検索したら動画を見ることができますので、ぜひ親子で実践してみてください。



② 学校医の先生方からのお話

寝る子は育つ～よりよく成長するには～

- ① 朝起きたら、カーテンを開けて自然光を浴びる
夜になると眠くなり、朝になると目が覚めるのは「メラトニン」というホルモンのおかげである。「メラトニン」は太陽光を浴びて約14時間後に作られるため、朝しっかり太陽光を浴びることで、体内時計が調節され、夜自然と眠くなる。
- ② ねる時間と起きる時間を毎日一定にする
成長ホルモンは午後10時から午前2時までの間に多量に分泌されるので、その間にぐっすり眠っておくことが大切である。
成長ホルモンの役割
→日中の心身の疲れを取り、ストレス解消
→組織の修復…けがや病気の回復を早くする
→老化の進行の抑制…肌の弾力性・ハリ保つ
- ③ 寝る前はスマホ・ゲーム等の画面を見ない
ブルーライトは、目の奥の網膜まで届く強い光で、睡眠に影響を与える。
- ④ 入浴は寝る2～3時間前が望ましい
- ⑤ 寝る3時間程前に、適度な運動を習慣づける

学校医
袁先生



学校医
山岸先生



小学生の頭痛持ちが増加！

近年、頻繁に頭痛を訴える子供が増えており、特に多い日が「月曜日」である。理由の1つとして、ゲーム・スマホ等を休日に長時間使用することによって、肩こりや首こりを起こし、翌日の月曜日に頭痛が引き起こされることが考えられる。

○ 姿勢が悪いと頭痛が起きやすい！

頭の重さは、スイカ1つ分と言われている。その重い頭を支える首には常に負担がかかり、姿勢が悪くなればなるほどその負担は大きくなる。

特に、スマホ・ゲームを使用する際は、長時間下を向いた状態が続くので、肩こりやそれに伴う頭痛が起きやすい。

○ ゲーム時間は成績と関係あり！

ゲーム・スマホ等の使用時間と成績には関係がある。使用しすぎは学力低下につながる。



↑全国学力・学習状況調査(2016)より

児童や参加された保護者の方の感想

今日学んだことをお母さんに話して、家族みんなでメディアの使用時間を気を付けて過ごしていきたいです。(6年生 Aさん)

最近、ゲームの使用時間が守れないことが多いので、健康のためにも、家族に見守り機能をつけてもらってしっかり守り、早寝をしたいと思います。(6年生 Yさん)

近視の怖さやこれから自分が気を付けるべきことについて分かりました。以前決めた「わが家のメディアルール」が守れているか、生活を見直そうと思いました。(5年生 Iさん)

子供は、健康委員会として発信する立場となったことで、「メディアルールを守ることや心や体への悪影響」について身をもって学んだようでした。(保護者)

色々な話を聞いて、生活を改めなければと思ったようで、息子は帰ってくるなり「早く寝よう！」と意気込んでいました。これから良質な睡眠をとれるよう家族で心がけていきたいです。(保護者)

