



お家の方へ

令和3年度 第2回すこやか会だより

R3.12.3

文責：桑田

1 すこやか会（学校保健委員会）とは



すこやかな心と体を持ち、生き生きと活動する子どもの育成を目指し、学校・家庭・地域社会が協力して、子どもの健康問題について意見を交換し、ともに考え、よりよい生活習慣の実践活動を推進する場です。砂取小では、年に2回開催する計画です。

2 令和3年度のテーマ

「心と体を健康にして 夢や希望をかなえよう」

～自分の課題を見つけて

いのちを守り 生活をよくしていこう～

「健康でないといけない」ではなく、「なぜ健康でいることが大事なのか、健康だとどんないいことがあるのか…」など、確かな健康観と健康的な生活習慣を育てていきたいと考えます。

今回は、6月に実施した生活アンケートの結果を受けて、本校の喫緊の健康課題を「メディア・SNS」と捉え、「メディアとわたしたち～上手な付き合い方を考えていこう！～」というテーマで、これまで学習したことを3～6年生が発表しました。



第2回すこやか会 会順

R3.11.26

メインテーマ 心と体を健康にして 夢や希望をかなえよう
～自分の課題を見つけて いのちを守り 生活をよくしていこう～
今回の中心テーマ：「メディア・SNSとわたしたち」
(上手な付き合い方を考えていこう！)

- 1 開会 14:00
- 2 校長先生のお話
- 3 「砂取小の健康生活の様子と課題の振り返り」(児童保健委員会)
- 4 児童発表「メディア・SNSとわたしたち」(3年→4年→5年→6年)
- 5 すこやか感想タイム(感想交流)、感想発表
- 6 講評(まとめ) 熊本市立総合ビジネス専門学校 山本英史先生
学校医(眼科医) 吉住 眞 先生
- 7 閉会 15:25

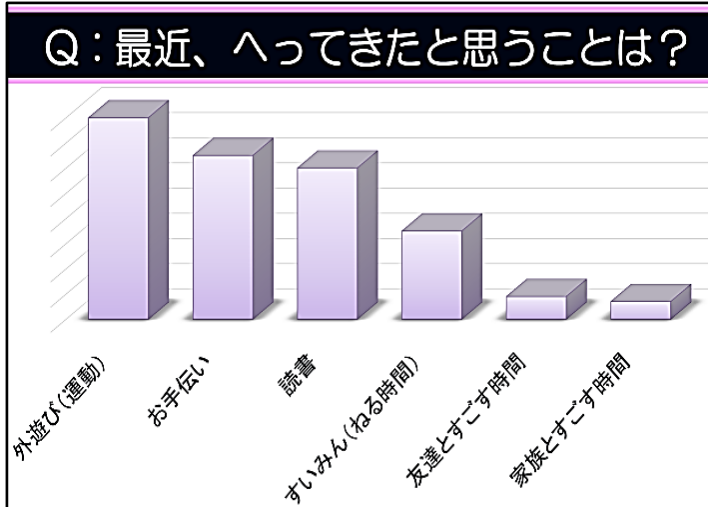
3 第2回すこやか会の内容

(1) 健康生活の様子と課題についての振り返り

◎砂取小の健康課題はこれ！ 保健委員会

ゲームに YouTube に TikTok…ついつい見てしまうし、注意されてもやめられない…。

アンケート結果から、子どもたちは、自分たちの健康課題を「メディアとの付き合い方」だと考えています。また、メディア視聴時間の増加の反面、生活の中で減ってきたと思うことは、「外遊びなどの運動」「お手伝い」「読書」などと答えていました。



(2) 3～6年生の取組発表と感想

3年生 「ただメディアの時間を減らすのではなく、そのかわりに何をするのか…」を考え家で実践し、動画で記録していきました。運動・お絵かき・勉強・料理・レゴやプラモデルなど、それぞれの生活スタイルに合った取組を発表しました。

感想



- ・メディアの時間をお手伝いにしたら、家族のためになったし喜んでくれてよかった。
- ・絵をかくことを目標にして続けていたら、前より上手にかけるようになった。
- ・私も高学年のような説明をしたい！中学生や6年生の言葉が今も心に残っている。

4年生 メディアとの付き合い方で、「できていることとできていないこと」を整理し、めあてを決めて取り組みました。「自分の部屋ではしない」「タイマーをセットする」「ノーメディアデーをつくる」など、自分が決めためあてごとのグループに分かれて挑戦しました。

感想



やってみる前は「これ簡単！」と思っていたことが、実際にやってみると難しくてなかなか続かなかった。でも、グループに分かれて、できたこととできなかったことを伝え合ったことで、次は頑張ろう！という気持ちになった。

- 5年生** 題して「砂取っ子みんなで体力アップ大作戦！」 コロナ禍によるおうち時間の増加に伴い、メディアの時間も増加してきています。その反面、外遊びが減り体力が低下傾向にあります。5年生は体育の時間に考案した「とっておきの運動」をクラスごとに発表しました。
- ・いつでもどこでも楽しくできる“アンパンマンダンス”
 - ・体幹トレーニングになる“プランク”などなど、メディアの時間を家で手軽にできる運動にかえることで、体力アップもねらいました。

感想



・最初は面倒くさいしきついなと思っていただけ、続けるうちに慣れてきて効果を感じることができた。最後の方では、自分の成長も感じることもできたのでよかった。
 ・コロナ禍でゲームばかりやる人が増えている中、クラスみんなで取り組むのは大変だったけど、とても楽しかった！続けることはいいことだとわかってきた。
 ・今までは、ただメディアを減らしてボーッとしているだけだったけど、2、3年生の発表を聞いて、読書やパズルなど自分の好きなことをやってみようと思った。

- 6年生** 「自分の夢や希望を叶えるため、メディアとの関わり方を見直して、すこやかな未来を創っていききたい」もうすぐ中学生になる6年生のテーマです。

それに向けて、「9時にはやめてゲーム機などは親に預ける・お手伝いにかえる・勉強とメディアを1:1にする」など8つの項目を設けた『ビンゴカード』に取り組みました。

また、「スマホなどの置き場を決める・30分画面を見たら目の体操をする」など『よい使い方宣言』をして、生活の中で続けてみました。

感想



・すこやか会前までは、メディア使用時間や使い方について何も思っていなかったし、体には関係がないと思っていただけ、今までのメディアの使い方が健康のためによくなかったと気付いた。これからは、生活の中で学習したことを生かしていきたい。
 ・家ではなかなかやめられずに2時間以上見ていたけど、ある時クラスで目標を立てて守っていたら、自然にメディアの時間が少なくなってきた。みんなの力ってすごい！
 ・どの学年も、それぞれ自分たちの解決方法で取り組んでいたのでもういいと思った。特に5年生はメディアだけでなく運動面の問題も一緒に解決していて素晴らしかった。

(3) ①熊本市立総合ビジネス専門学校 山本 英史 先生より

メディアとの付き合い方について「〇〇しません」（禁止）ではなく、「〇〇します！〇〇しましょう！」と宣言していたのがよかったです。

これからの時代、メディアと生活は切り離せないでしょう。専門学校の学生さんやユーザーの方からもメッセージが届いているとおおり、バランスよく健康に使うための約束（いつ何を選んでどのくらい使うか）を自分で考えて実行できるようにこれからも学んでいきましょう。

でももし、やめられなくなったら…



立ち止まって考え 深呼吸！ おしまい！

自分のために正しいことかどうか落ち着いて振り返り、いろんなことにチャレンジしてみてください。

②学校医（眼科医） 吉住 真 先生より

現在、メディアの影響により世界中で近視が増えてきています。主な予防法は次の5つです。

1. 画面など近くを見る作業を長くしない。（30cm以上目を離す）
2. 30分画面を見たら20秒は遠くを見る。
3. 外での活動を1日2時間するとよい。
4. 寝る1時間前にはやめる。
5. 視力低下が気になったら、早目に病院へ相談する。

自分の心身の健康を守るため、すこやか会を通して学んだことを、ぜひ実行してください！

すいみん時間をちゃんととりましょう

おうちの人とルールを決めて楽しく使いましょう

むずかしいと思うけど、将来のことを考えてみてください

あなたの健康を守るのは、あなた自身です 大切にしてください

将来はメディアを使って仕事をしますよ 役に立つ使い方ができるようになってね

専門学校の学生さんからメッセージ

「バランスが大切！」

やるべきこと（学校のこと）を絶対におろそかにしないで！

みんな初めてのことで す親子で協力して乗り越えましょう！

Youtuberのパパさんからメッセージ

ここに全てを紹介することはできませんが、ご一読いただき、学級懇談会やご家庭でも話題にしていいただければ幸いです。心身の健康づくりは、学校での学習と家庭での実践が定着することにより効果が上がると考えます。今後も子どもたちのすこやかな成長のため、ご家庭との連携を深めていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。