

令和6年度 学校保健委員会だより

2024.7.16
能美市立辰口中学校
「保健室」

★学校保健委員会は、学校における健康の問題を研究・協議し、それを推進するための委員会です。

・日 時：7月10日（水） 午後2時05分～2時55分

・場 所：辰口中学校 集会室 各教室（リモート）

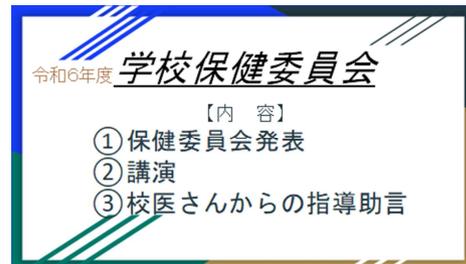
・参加者

全校生徒 教職員

仁地指導主事（講師）松田先生（学校医）柴山先生（学校歯科医）

PTA代表：PTA 会長 保健体育委員長 保健体育委員

学校代表：学校長 教頭 保健主事 養護教諭 生徒代表：3年生保健委員5名

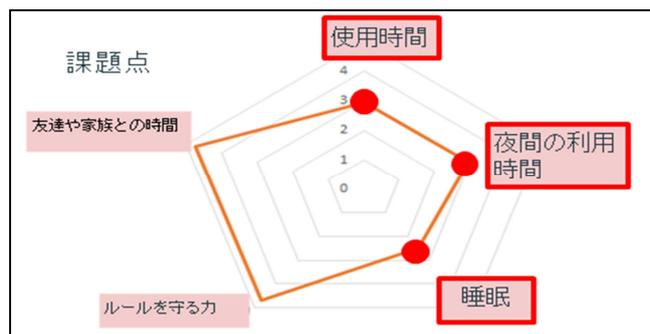


テーマ 「自分のメディアバランスをみつけよう」

本校の学校運営のひとつ「健やかな心身の育成」に「デジタルシティズンシップ」があります。デジタルシティズンシップの一環としてメディアバランスを学ぶことは、適切なメディア利用、安全で健康的なデジタルライフを送るスキルを身につけることにつながります。辰中生のメディアバランスの資質・能力はどうでしょうか。今回調査し、自分のメディアバランスについて考える機会となればと思い、このテーマを設定しました。



生徒保健委員会発表



全校生徒メディアバランスチェック結果

最初に保健委員がアンケート結果と過度のメディア利用による健康への影響、メディアバランスをとるためのアイデアを発表しました。その後、能美市学校支援課の仁地指導主事より、今なぜICT活用が必要なのか、どんな力がこれから求められているかについて講話をいただき、学校三師からも助言をいただきました。



教室でのリモートの様子



仁地先生の講話



校医さんからのお話

【校医さんから】

過度のメディア機器使用は健康に影響を与えることがある。使用する時は目的をもち時間を決めて使用してほしい。

【PTA 保健体育委員長さんから】

メディア機器が当たり前の生徒たちにとって、どのくらい上手に付き合っていけるかは大切。プチ失敗などしながら自分に合った付き合い方を考えてほしい。

【参加された保護者の方の感想】

- 学校保健委員会にお招きいただきありがとうございました。保健委員会の発表は、大変わかりやすくまとめてありすばらしかったです。メディア機器を利用することによる健康における心配がほとんどないという生徒が多いことに驚きました。健康被害として視力低下や内斜視など、もっともっと周知していくべきですね。仁地先生の講演は、終始聴講する人を飽きさせない内容で楽しかったです。なるほど、と思えることがたくさんありました。我が子は「目的」ではなく「目標」を選んだようで、意識改革ができそうです。有意義な時間となりました。
- 仁地先生のお話は大変興味深く聞かせていただきました。googlesociety、フィルターバブル現象など時代を捉えた内容でとても面白く、また中学生がこの内容に触れられるのはとてもよい機会だと思いました。このメディアバランスを「健康」という側面で見れば、家庭での話し合いか本人の自覚が重要なんだろうと思います。なくてはならないツールですが、なくてもいい場面やタイミングもたくさんあります。そこに気づいてもらえるよう親としてサポートしていきたいです。貴重な機会をいただきましてありがとうございました。
- 子どもたちの発表や仁地指導主事の講演がわかりやすく納得することがたくさんあり、とても考えさせられました。家庭でも子どもたちとメディアバランスについて話し合っ理解していけたらいいなと思いました。PTA 保健体育委員長さんの挨拶もすばらしく子どもの見本となるよう自分の行動についてもハッとさせられました。よい時間をありがとうございました。
- 今日の講演に参加させていただいて、家族で適切なメディアの利用方法の話し合いをしようと思いました。目標と目的の話など、知らなかった事が知る事ができて面白かったし勉強になりました。ありがとうございました。

【生徒の感想（抜粋）】

- メディア機器についての考え方を改めて見直す機会になりました。私はメディア機器を結構使っていて、夜まで使っていて、寝不足が悩みでした。なので、今日は少しメディア機器を使う時間を減らして、早めに寝たいと思います。また、目的と目標もしっかり考えたいです。（目的を達成するための目標を考える！）
- 今からの社会に対応するためのことを、この学校保健委員会で学ぶことができました。一年生全体では、自分がみんなより多くの時間をゲームや動画視聴に費やしていることがわかったので、自分の生活を見直し今の生活を改善したいです。
- 自分のメディアバランスをしっかりと考えないと、睡眠時間や学習時間を確保できないと改めて感じました。今日家に帰ってからしっかりと考えたいです。ありがとうございます。
- メディアは使うと楽しいがそれに費やす時間はもったいなくないのか、を自問自答しながら夏休みを過ごしたいです。有意義な時間をありがとうございます。
- この学校のメディアバランスについて分かったし、自分と他の人の生活を見たり解決策をみたりして、自分の生活をより健康にしていきたいと思えました。お話をしてくださった人たちの意見も参考になりました。
- 自分はみんなの平均よりメディアとの関わり方が良くないと知って、最近視力も落ちてきたので生活習慣の見直しをしたいと思います。また、仁地先生のお話を聞いて小さな目標でも良いから、積み重ねを頑張りたいと思いました。
- 保健委員会や仁地先生、校医の方々の発表を聞いて、少しだけ触ろうとして結果的に長く触ってしまうことが自分もたくさんあったので、自分も対策をしようと思いました。
- 私自身少し依存気味で、やらなきゃいけないこととか睡眠とかの時間がどんどん削られてしまっていたな、と反省したので、保健委員さんが提案してくれたような取り組みを少しずつ取り入れていけたらいいなと思いました。
- メディア機器は使い方によっては、良いに道具になることもあるが、悪いものになることもあるから気をつけなれないといけないとわかった。メディアを使うときには姿勢や時間を考えて、多くの時間をメディア機器に費やさないようにして、時間を無駄にしないようにすることが大切だと思った。
- フィルターバブル現象のことを聞いて、自分が欲しい情報を優先的に出されているんだ！と知って、他の情報が耳に入って来ず特定の情報しか耳にしなないので、他の視点から物事を見る機会が減るのは怖いことだと思いました。この機会を通して、メディアバランスをしっかりと取り、整った日々を送って行きたいと思います。