

# 学校保健委員会便り

2019.10

東和中学校



学校保健委員会とは、子どもたちの「こころ」と「からだ」の健康について、学校と家庭そして子どもたちを取り巻く地域全体で意見を出し合って考え、活動する組織です。



日時：令和元年10月2日（水） 14:30~15:20

会場：第1体育館

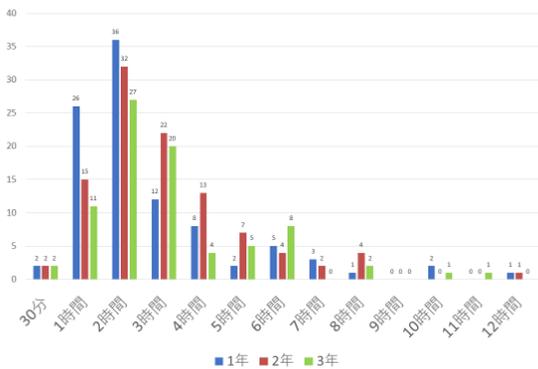
参加者：全校生徒及びPTA会員 母親委員会 教職員 学校医 学校歯科医 学校薬剤師

テーマ：「スマホ時代のリスクマネジメント —健康管理編—」

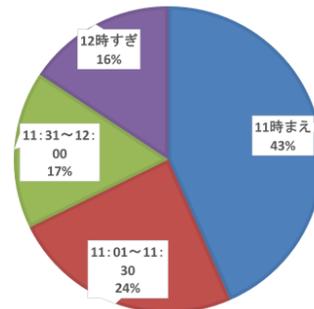


## 生徒保健委員会発表

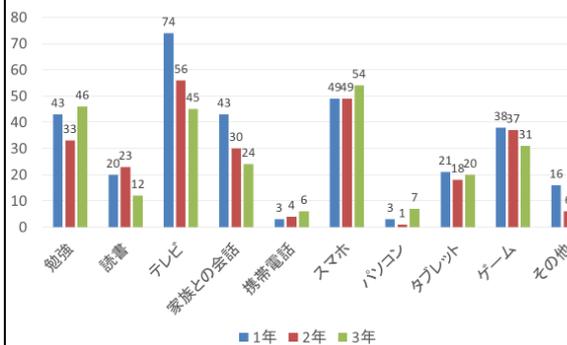
あなたのメディアの時間はふだん何時間ですか？



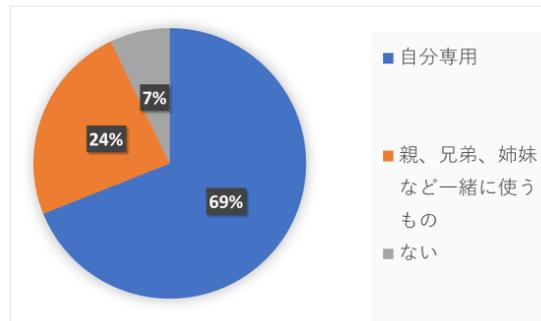
1ふだん何時に寝ていますか



3ふだん寝るまでの空いた時間に何を  
して過ごすことが多いですか？



4自分が使うことができるスマホやパソコン、  
タブレットなどを持っていますか？



### アンケート結果からわかったこと

- メディアを2時間以上見ている
- 11時までに寝る人が43%いた
- 12時過ぎに寝る人が16%もいた
- 家に帰ってから、空いている時間でテレビ、スマホ、ゲーム、タブレットをしている人が多い
- 勉強、家族との会話、読書が次に多い
- 自分専用のスマホ、パソコン、タブレットなどを持っている人が多い
- 動画を見る、メールやライン、音楽を聞くなどしている
- 目が悪くなる、生活習慣が乱れる、寝不足になるなど体に影響がある

6メディア(携帯、スマホ、テレビ、タブレット、パソコン、ゲーム)が体にどんな影響があると思いますか？

- 1位 目が悪くなる
- 2位 生活習慣が乱れる  
早寝早起きができない
- 3位 寝不足
- 4位 わからない
- 5位 頭が悪くなる
- 6位 依存症

## 眼精疲労

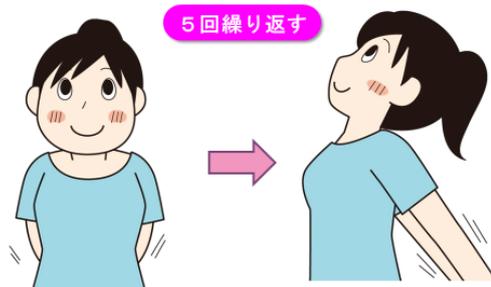


ブルーライトの影響や、小さな画面を見続けることで、目に負担がかかる  
目が痛いなどの症状が出たら、使用を中断する

## 睡眠を妨げる



## スマホ首予防ストレッチ



腰の後ろで手を組み、肩甲骨を引き寄せるように肩を後ろに引きます。

息を吐きながら、そのまま顎を上に向け、3秒たったら元に戻します

## スマホ依存度チェック

- 寝るときもスマホをまくら元に置いている
- トイレに行くときもスマホを持っていく
- お風呂に入るときも脱衣所にスマホを置いている
- 食事中でもスマホを見てしまうことがある
- 歩行中でもスマホをチェックすることがある
- 人と話しているときもスマホを見ていることがある
- 充電器を常にカバンに入れて持ち歩いている

## スマホに依存しない生活スタイル7か条

1. スマホを寝室に持ち込まない
2. トイレに行くときは、スマホを置いていく
3. 入浴中は、スマホを持って行かない
4. 食事中は、スマホを手の届かない場所に移動させる
5. 歩行中は、スマホはカバンに収納する
6. 人と話しているときは、スマホをさわらない
7. 使い過ぎに注意！ スマホの充電がなくなったらタイムアップ

いくつ、あてはまりましたか？

## スマホ時代のリスクマネジメント

健康管理編



東和中学校 学校保健委員会  
令和元年10月2日

東和中ネット三原則を守っていますか？

## 東和中ネット三原則

ネットスイッチOFF 勉強スイッチON

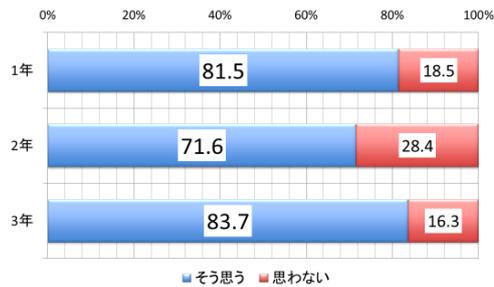
- 1 使用時間を守る  
1日2時間以内  
午後10時にはOFF
- 2 ながらスマホ・ネットをやめる
- 3 友達の悪口を書かない

## 母親委員会より

### 理由として

寝るのが遅い  
夜遅くまでスマホ  
をしている  
だらだらゲームを  
している  
朝起きられない

お子さんは規則正しい(早寝・早起き・朝ごはん)を  
していると思いますか



## メディアがからだに及ぼす影響



正しく使用する  
スマホに使われない  
ルールを決める



- 悪影響に気付いたら自分で制限を！
- 好きな情報しか出て来ない。狭いということ認識！
- 自分で管理を、適切に。優先順位を正しく。
- 正しく使用する、スマホに使われない。
- 使われるのではなく、使うように。
- ルールを決める。どのような症状が出るか分かったと思うので、スマホのリスクを知って考えようで使用する。
- メディア No.1 になると困る。親は No.1 にならない。仕事をしたくないからというわけにはいかない。
- ツールとして使いこなす。使われないように。
- ルールを決めて使用してほしい。

### 山下学校医

- リスクマネジメントはなかった。  
1985年卒なので、電話→ポケベル→ガラケー→スマホと呼び出される時代になった。
- スマホ一番になったら、高、大学卒業できない、学業に支障が出る。
- 何かあったら困るので手放せない、スマホに支配される。
- 今からスマホに支配される必要はない。リアルをメインに！本も友人も。

### 村田学校歯科医

- 去年の姿勢の話から、ペロのいい姿勢(上あごに押しつけられる)は  
歯と歯は2~3mm離れている。食事中でも15~20分くらいしかられない。
- 歯は食事のときのみ、ふれる。
- スマホ使用时、歯は触れている。→歯が接触 1~2時間以上になる。
- 知覚過敏、あごがあかない(顎関節症)、歯が欠ける・・・ほどほどに

### 北出学校薬剤師

- 参考になりました。仕事の参考にさせていただきます。



### 校長より

- 意志は強くない、自分を大事に思っている、自分の将来を真剣に考えようと思う。
- 東和中で みんなで ・ ・ ・ ・ ・ どう使うか考えていこう。
- 短冊をしっかりと書いてください。



## 生徒の感想

### 1年

- メディアを2時間以上している人がとてもたくさんいておどろきました。  
私は1日1時間程度なのでこの時間をたもっていきたくと思った。
- スマホを使う時は、時間を決め悪口は絶対にかかない、正しい姿勢で使い、終わった後は今日やったストレッチをしようと思う。スマホを使う時は親などと話し合って使う。
- 姿勢が悪いと歯にもよくないということは驚きました。いい姿勢をずっと保てるようにしようと思います。
- もし自分がスマホを持つことになったら、節度を決めて使いたいです。
- 寝るまでの時間は動画を見ることがあるのでなるべく勉強したり読書をしたりすることを心掛けたいと思いました。



### 2年

- 私もよく画面を近く見すぎたりして首とかが痛くなるので改善していこうと思います。
- 夜中にスマホを見ると眠れなくなってしまうので寝る前はスマホを使わない、自分の将来のためにも正しい使い方をしていきたい。
- 私はスマホを見すぎると顎関節症になることがあると聞いてとても怖く思いました。  
ひどすぎる場合口が開かなくなるといっていてスマホは時間をきめてやろうと思いました。
- 私はいつも1日2時間以上見てしまうので10時をすぎたら見ないように決めようと思いました。  
他にもいろいろなルールを自分で決めていくことが大切なのかなと思いました。



### ルール

### 3年

- スマホを使っているいろいろなリスクがあるとよくわかった。  
自分をコントロールし、自分で自分の健康を管理していこうと思った。
- 私たちの学校ではたくさんの方が自分専用のタブレットやスマホを持っていると知りました。  
タブレットやスマホはただのツール（道具）にすぎないのは確かですが使い方を間違えると恐ろしいものにもなりうるとうっかりこれからは使い方を改めようと思いました。
- スマホの使い過ぎは自分の健康にも大きな影響を与えます。  
それによって視力の悪化はもちろん睡眠不足や姿勢が悪くなるなどの悪影響を及ぼします。  
家族とルールを決めスマホの危険性について話し合いたいです。
- 母親委員会の方などの話を聞いて自分ではちゃんと使っていると思っていても使えていないということが分かりました。また、自分でも行動目標を立ててそれを実行してメディアに依存しない生活を送りたいと思いました。
- 寝る1時間前にはスマホの使用を控えようと思った。  
スマホを使う時は目とスマホの距離や姿勢に気を付けようと思いました。



## メディアコントロール行動目標を短冊に書こう

寝るときはさわらない

寝る前・起きた後は3使わない

1日2時間までにする

自分の部屋には持ち込まず家族がいる所で使用する

保健委員会の生徒の目標です。

みなさんは、どんな目標にしましたか？  
教室に掲示しますので見てみましょう。

当日、たくさんの保護者の方に参加していただきました。  
ありがとうございました。  
ぜひ、ご家庭でも話題にしていきたいです。