

ほけんだより



令和3年1月29日
豊橋市立前芝中学校
NO.15

もうすぐ2月ですね。三寒四温でだんだんと春に近づいていっていますね。でもまだまだ寒い日が続くこともあると思います。新型コロナウイルス感染症の感染予防対策もまだまだ続けていかなければならないですが、かぜやインフルエンザの予防のためにも、寒いですが手洗い・換気等をしっかり行っていきましょう。

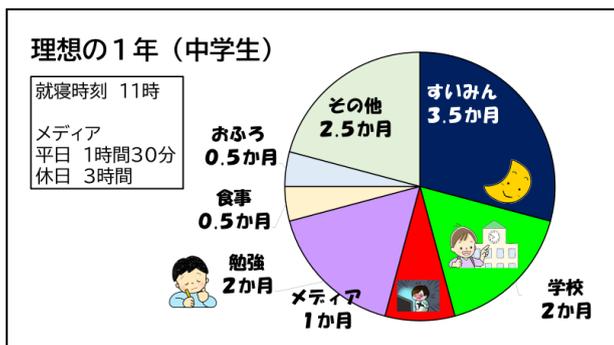
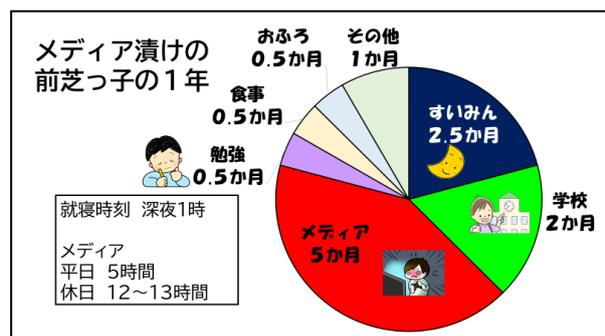
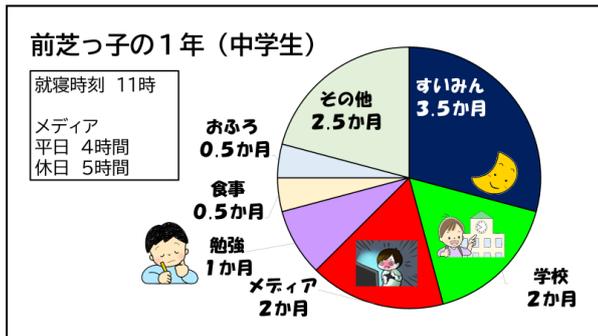
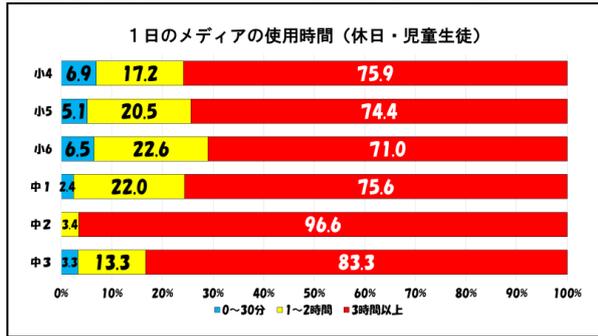
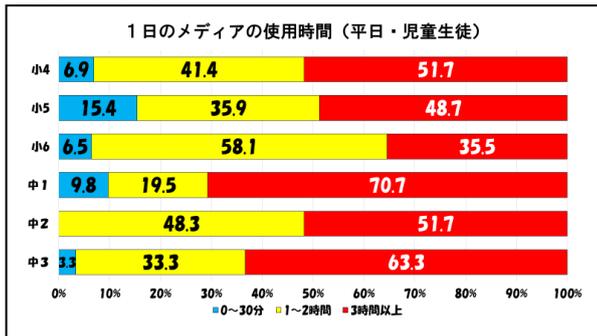


令和2年度 前芝学校 学校保健委員会を行いました。(1/26(火))

テーマ 前芝クエストII～地域で協力、正しいメディアの使い方～

昨年の12月4日～18日に、前芝学校の小1～中3と保護者を対象に「前芝学校メディアアンケート」を実施しました。その結果をもとに、1月14日(木)の委員会の時間に各学年で話し合いをし、自分の意見を付箋に書きました。当日は、前芝小の養護教諭の高山先生より「メディアアンケート結果」の発表があり、主に『メディアの使用時間』『自分たちに必要なルールは何か?』『そのルールを守るためにはどうしたらよいか?』の3点について話し合いました。1・2年の保健委員の代表者と前芝小4年～6年の保健委員と4つのグループに分かれて、意見を出し合いました。その後、まとめをグループ司会の子が発表しました。最後に、前芝学校のスクールカウンセラーの渡邊玲子先生より「メディアをうまく使っていくには…」のお話を聞きました。

『前芝学校メディアアンケートの結果』(使用時間について) 令和2年12月実施



前芝小 養護教諭高山先生より

・前芝っ子は、学年が上がるにつれて、平日の使用時間で3時間以上メディアを使っている人が増えている。小学生は約50%弱、中1・中3は60%から70%。

休日の使用時間で3時間以上メディアを使っている人は小学生で約70%、中2・中3は80%から90%で中2は特に多い。

1年間でどの位の時間を使っているかを計算してみると、前芝っ子は家庭での勉強時間よりメディア時間のほうが2倍多い。メディア漬けの前芝っ子は、約5ヶ月(約1年の半分)メディアに時間を使っている。メディアを使いすぎないためにはどんなルールが必要かについて考えてみてほしい。

4つのグループの話し合いの結果より

1グループ

- ① **メディアの使用時間について思ったこと**
 - ・長いと思った・メディア使用時間が勉強より多いから多いと思った
 - ・平日と休日の差が多いと思った ・こんな中学生にはなりたくない。
- ② **ー1・自分たちに必要なルールはなににか？**
 - ・時間を決める・宿題が終わってから**ー2・ルールを守るためにはどうしたらよいか？**
 - ・目標をたくさんつくり1つを考える ・勉強時間を増やす
 - ・終了時刻を決める ・親にあずける ・習い事や趣味を増やす



2グループ

- ① **メディアの使用時間について思ったこと**
 - ・メディア使用時間が長い
- ② **ー1・自分たちに必要なルールはなににか？**
 - ・使用時間の設定や制限 ・勉強や宿題を終えてから**ー2・ルールを守るためにはどうしたらよいか？**
 - ・使いすぎたら没収 ・親の管理（預かってもらう）
 - ・ルールを守る習慣をつける ・親子でルールについて話し合う



3グループ

- ① **メディアの使用時間について思ったこと**
 - ・メディアの使用時間が長い ・体への影響（目が悪くなる・生活リズムが崩れる）
- ② **ー1・自分たちに必要なルールは何か？**
 - ・勉強時間を決める ・勉強をしてから（勉強時間に対してゲーム〇〇時間にする）・やる時間、終わる時間を決める**ー2・ルールを守るためにはどうしたらよいか？**
 - ・メディア以外の楽しいことをする・学校で課題をやる・時間設定（見守り機能）を使う



4グループ

- ① **メディアの使用時間について思ったこと**
 - ・中2の休日の使用時間がとても多い・3時間はやめてせめて1時間30分位がよいと思う・1年でメディア5ヶ月は多い
- ② **ー1・自分たちに必要なルールはなに？**
 - ・休日の使用は2時間～3時間
 - ・平日は1時間～1時間30分
 - ・休憩をとる・終了時刻を決める（9時までとか）**ー2・ルールを守るためにはどうしたらよいか？**
 - ・やること（課題・明日準備）をやってから
 - ・まずは簡単なルールから・紙に書いて貼っておく
 - ・見守り設定を使う

保護者・地域の方の意見（紙上参加）

- ① **前芝っ子のメディアの使用時間について**
 - ・平日に5時間以上使っている子がいて驚いた
 - ・メディアが生活の一部になっている。就寝時刻が遅くなり朝起きれないなどが心配
- ② **ー1・前芝っ子にはどんなルールが必要？**
 - ・使用時間のルールが必要（睡眠時間を確保できる）
 - ・親子で話合っきちんと時間のルールを決める**ー2・ルールを守るためにがんばることは？**
 - ・ルールを決めるときにしっかり話し合う。
 - ・メディア以外の楽しい時間を子ども教える。例えば親子での会話、友達と公園で遊ぶ、親子での趣味（釣り、楽器演奏など）を楽しむなど

前芝学校スクールカウンセラーの渡邊玲子先生より

グループ協議のあとに、スクールカウンセラーの渡邊先生よりお話を聞きました。長時間使用はなぜダメなのか？メディアばかりたくさん使っていると、脳のなかの脳の160億個の細胞をつなぐ信号が12歳までにできあがるが、10代のうちに使わないと細胞と細胞の信号がつながりにくくなってしまふ。小学校・中学校の年代でメディア以外にも、いろんなことをしておくことが大事です。メディアばかり使っていると集中力は高まるかもしれないが、ものを考える力（創造力）は高まらない。

ルールに関しては、家の人といっぱい話し、納得のいくルールを作っていくて下さい。家の人に反対されたら『なぜダメなのか？』『自分はこうしたい』『じゃあどう言うルールにしていってらよいか』、やわらかい頭で考えてみてください。よいルールを作り、楽しくメディアを使っていけるとよいですね。とのお話がありました。

