

# ほけんだより



平成 31 年 3 月 4 日  
豊橋市立前芝中学校  
NO.17

2月の終わり、寒さも少しやわらいだように感じましたが…先週の火曜日から2年生が2学級とも学級閉鎖になってしまいました。家に帰ったら、手洗いうがいをし、早めに課題をすませ、早く寝るように心がけましょう。あと約1か月で、今の学年も終了します。しっかりと締めくくり、新学年を新たな気持ちでスタートできるとよいですね。



## 平成 30 年度 前芝学校 学校保健委員会を行いました。

テーマ「おいみんいっぱい 元気ハツラツ みんなパワフル！」  
～睡眠と帰宅後の生活のしかたについて考える～

昨年の12日に、小1～中3まで「睡眠実態調査」をしました。また、小2・小4・小6と中学校の保健委員に「昨日の生活調査」を実施しました。その結果を小と中の保健委員で発表した後、4グループ（小学校低学年・小学校中学年・小学校高学年・中学生）に分かれて、地域の方、PTA役員、生徒会執行部と一緒に、各グループごと①「生活調査・睡眠調査から分かる問題点と②「気づいたこと」・「モデルプラン」を考えました。最後に前芝学校のスクールカウンセラーの柳川晴香先生より「睡眠をしっかりとるためにはどうしていったらよいか」についてのお話を聞きました。



## 4つのグループの話し合いの結果より

### ① 調査の結果より気がついたこと

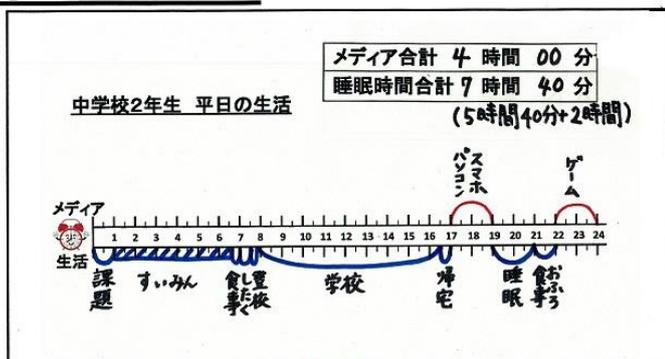
- Aグループ メディアの2時間は多いのでは？ メディアを減らして作った（小・低） 時間をメディア以外の時間にしてはどうか？
- Bグループ ながら勉強をしている。寝る前までメディアをしている。（小・中） メディアの時間を決める。ルールは必要。
- Cグループ ゲームの時間を決める。準備を前日にする。暇な時間ゲーム（小・高） をするのをやめる。ちがう趣味を見つける。家族で協力してルールを作る。親の目の届くところでゲームをする。
- Dグループ 中学生はやることが多い。8時間の睡眠時間をとることが困（中学生） 難→最低でも6時間目標 睡眠の質を上げる。寝る直前のメディアを控える。だらだら生活はしない。



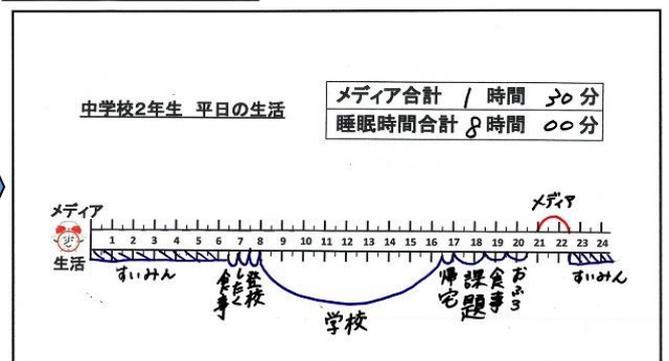
### ② 問題点を解消するモデルプラン（生活の悪い例→モデルプラン作成）…中学生

話し合いをもとにモデルプランを作成しました。課題を先にやり、メディアを短時間ですませ、早めに寝るプランになっています。（できればメディアは寝る直前までやらないほうがよいが…）学校保健委員会に参加していない人も睡眠がしっかりとれるように、家族の人と協力して、モデルプランを作成できるとよいですね。

### ②生活の悪い例



### ③モデルプラン



## 前芝学校スクールカウンセラーの柳川晴香先生より



グループ協議のあとに、みんなで考えたモデルプランを頑張るためにはどうしたらよいかというお話がありました。目標を達成するためには…①1人でできないなら、みんなで頑張ろう ②宣言効果（周りの人に、自分の目標を言ってみよう！）→「大事なことはみんなで協力すること！」とお話がありました。また周りの大人の方へ「『自己成就予言』の効果を覚えておいてください。」とのことでした。「自己成就予言」とは、—自分自身や周りからの期待や根拠のない決めつけによって、その通りに変わっていくことがあるという考え方です。期待されることで、プラス方向に自己成就予言が発揮されるのだそうです。（ガラティア効果） 反対はゴーレム効果だそうです。 まとめて、●「ゲーム・スマホと上手に付き合う。」●「寝る時間をしっかりとる。」●「生活の見直しが大切。」●「自分でできる目標を考える。」●「みんなで協力して頑張りましょう。」とお話がありました。

## 平成30年度 前芝学校 学校保健委員会 感想用紙より

### 〈中学生の感想〉

- ・先輩たちの話を聞いて共感することが多かったけど、大人の方たちの意見も聞けて、より睡眠への意識を高めていこうと思いました。印象に残ったのが親の前でメディアをするという意見です。私も自分の部屋でスマホなどのメディアをやってしまうとけじめがつけられなくなり、結局長引いてしまうことがあるので、親の目の届くところでメディアしようと思いました。とてもいい経験になりました。（1年）
- ・今回、睡眠のことについて考えて、8時間の目標はさすがに達成できないと思いました。自分だけの意見だけではなく、小学生、他の中学生、大人の方々から、視点の違う意見、普段聞けない意見が聞けてとてもよかったです。少しでも長く、質のよい睡眠をとるためには、メディアを使う時間帯、使用時間をしっかり考えて、工夫していかないといけないなあと思いました。今回の話し合いを参考に少しでも、改善していきたいと思いました。（2年）
- ・今回、学校保健委員会に参加して、子どもを育てている方と僕たちでは、見方が違うところがあり、勉強になりました。僕たちの班は小学校高学年で、問題は主に朝のテレビとメディア、睡眠時間でした。そしてそれらの改善案として、朝はテレビをつけながら食事や準備をしない。メディアは休憩時間を設けて時間を決める、睡眠時間はメディアの時間を少なくして（寝る直前までゲームをするのではなく）明日の準備をするという案ができました。僕もモデルプランに近づいていきたいと思いました。（2年）
- ・睡眠とメディアの時間は思ったより深く関わっていて、メディアの時間を少なくしたりして考えて使えば、もっと睡眠時間を長くできるんだなと思い、自分の生活について考え直そうと思いました。早く寝て、早く起きれば、朝すっきり起きられるし、朝ごはんもしっかり取れるので、登校ぎりぎりに起きていたけど、もう少し早寝・早起きを意識していきたいです。いろいろな人の意見を聞いて、いろいろな問題点を出して、しっかり理想の生活を考えられたと思います。（2年）
- ・学校保健委員会で、地域の方からの「お手伝いを加えたらどうか」という案を、メディアを減らして浮いた時間に付け加えたりしました。メディアを減らすという去年のテーマも生かせたので、良かったと思います。また、睡眠の時間を増やすだけでなく、質を良くするために、就寝前のテレビをなくすなどの工夫をしました。地域の方や保護者の方と睡眠、帰宅後の生活について一緒に考えることができ、とても良い時間でした。（3年）
- ・僕は学校保健委員会への参加は、小学生の時以来です。今回は、小学生の頃より多く問題点に気付き、発言することができたと思います。さらに、大人の方との会話もすることができ、内容の濃い話し合いができたと思います。僕たちは、小学校中学年の生活について話し合いました。メディアの使用時間がとても長く、勉強中にも使用していることにとても驚きました。僕もメディアの使用時間が長くなっているので、今回の話し合いで学んだことを生かしていきたいです。自分の生活を見直すよい機会になりました。（3年）

### 〈地域の方・PTA役員の方の感想〉

- ・メディアの時間が長いということが、どの学年でも問題になっていました。なかなか理想と現実とはかみあわず、問題がありますが、この機会にわが家でも生活のリズムを見直していきたいと思います。今回の会で、他の家庭はこうしているとかの意見も聞けたので、とても良かったです。ありがとうございました。
- ・今日は小学生・中学生と話し合えてよかったです。睡眠は本当に大切で、健康のバロメーターです。睡眠とメディアのかかわり方はいつもテーマで、ルールを決めたりといろいろ家族で考えていると思いますが、やはり、友達同士協力しあってやっていけたら良いと思いました。
- ・グループひとりひとりの子たちがそれぞれ少しずつ自分の言葉で意見を言っていたことは立派でした。メディアの時間は何時間がよいか、テレビの時間は何時間がよいか、自分の低学年の時を思いだして、考えていました。テレビが1時間、ゲーム時間が45分になりました。皆ちゃんと考えているのですね。ありがとうございました。