



天伯小学校
令和5年度
NO. 13
2月13日(火)



<http://www.toyo-hashii-c.ed.jp/tenpaku-e>

第3回学校保健委員会の報告

2月5日(月)に、第3回学校保健委員会を開催しました。今回は、天伯っ子の健康について、今年度の反省と、来年度取り組むべき課題をグループで協議しました。

学校医の大島先生や学校評議員の方をお招きし、5・6年生の健康委員や運営委員の児童を中心に、有意義な話し合いをすることができました。会の様子をお伝えします。



テーマ

「天伯っ子の健康について考えよう」
～今年度の反省・来年度に向けて～



健康委員会からの提案および発表

寝る前のアウトメディア

生活点検より、寝る1時間前にメディア利用をやめることができた児童の割合が、特に3～6年生で低くなっている。

視力

視力検査結果がB・C・Dの児童と眼鏡を使用する児童の人数が、高学年で昨年度より増加している。

歯の健康

むし歯や歯肉炎の児童が昨年度より減少している。また、どの学年も朝晩の歯みがきがしっかりできている。

早寝・早起き・朝ごはん

目標時刻までに就寝、起床できない児童がいる。約100%の児童が朝食を食べて登校しているが、赤・黄・緑3色の栄養がそろった朝食を食べている児童は、全体の60%ほど。

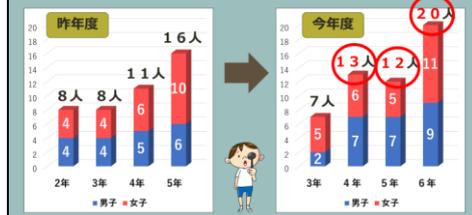
プチハッピー見つけ

たくさんハッピーを見つける児童が多いが、約15%の児童は1週間のうち1つもハッピーを見つけれられていない。

保健室利用状況

けがによる来室は減少傾向、体調不良による来室は増加傾向にある。睡眠不足やメディアの使い過ぎが体調不良の原因になっていることも多い。

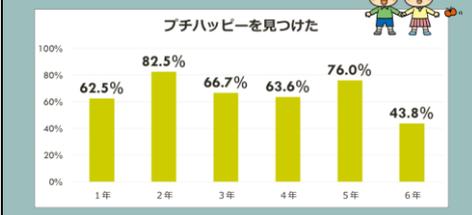
2 視力検査の結果



3 歯科健診の結果



8 プチハッピー見つけ



グループ協議



今年度の生活点検の結果から、天伯っ子の健康について、問題点を見つけ、来年度の課題を話し合いました。



【児童から】

- メディアの使用が多く、早寝早起きや視力の低下など、生活に支障が出ている。
- 特に睡眠時間が確保できるように、メディアの時間を減らし、体調不良の人が少なくなるようにしたい。
- ゲームのやり過ぎは、目や脳に悪い影響を与えてしまう。
- 自分の体調管理ができていない人が多い。

【評議員の方・先生方から】

- 授業中にとんとしたり、集中できなかったりする子がいる。
- おうちの人と今一度メディアの時間を決めて、上手に使用していけるとよい。
- 習い事もあって、やりたいこともあると、寝る時間が遅くなってしまっているので、自分で考えて管理できるようになるとよい。
- 家族との時間を大切にしてほしい。



学校医 大島先生のお話



今はスマホやゲームが生活の中でかなりの比重を占めています。一方で、視力低下や睡眠不足といった問題も生じていて、「自分を律する」ことが必要です。メディア利用の時間を決めて自分を律することは、これから、自分の健康を守ったり、何かにぶつかったときに対応したりできる大切な力になっていきます。

そして、友達やおうちの人とのコミュニケーションを大切にしてください。

今日的话题を全校に広げて、みんなの問題として考えていってください。



<まとめ>

健康委員や運営委員の子どもたちは、友達や大人の方の意見を真剣に聞き、また、クラスの代表として意見をしっかり発表することができました。今回話し合ったことは、健康委員会より全校に伝えていきます。

来年度も引き続き、メディアコントロールに気をつけて、天伯っ子みんなが健康に過ごしていけるとよいと思います。

