

# 平成29年度 第2回学校保健委員会



平成30年2月15日(木) 13:30~14:30  
倉敷市立船穂小学校 図書館

## 本日の内容

- ① 学校長あいさつ
- ② 本年度の保健のテーマ  
「情報化社会の中で子どものくらしと健康を守る」
  - 報告
    - ・「ノーメディアデー」の取組み結果
    - ・「メディアと健康について考える週間」学級活動の紹介
  - 協議
    - ・家庭におけるメディア視聴の現状
    - ・船穂小学校児童の健康課題について
- ③ 学校医の先生方から
- ④ 親師会会長あいさつ

今年度の保健のテーマ

「情報化社会の中で  
子どものくらしと健康を守る」



## 「メディアと健康について考える週間」

ねらい

情報化社会の中で自分のくらしや健康を守るために必要な知識を身に付け、適切にメディア機器を使用しようという意識を高める。

期間内にメディアと健康  
に関する学級活動を  
各クラスで行いました。



「メディアと健康について考える週間」

**低学年**

**1年「メディアとのつきあい方を考えよう」**

活動のねらい

メディア機器の長時間使用は、身体に様々な悪影響を及ぼす恐れがあると知ること、メディア機器の使用時間が長くなりすぎないようにする意識を高める。

テレビやゲームを長い時間使っていると、体にどんなことがおこるのかな？

目が悪くなったり頭がボーっとしたりする。



「メディアと健康について考える週間」

**低学年**

**1年「メディアとのつきあい方を考えよう」**

活動のねらい

メディア機器の長時間使用は、身体に様々な悪影響を及ぼす恐れがあると知ること、メディア機器の使用時間が長くなりすぎないようにする意識を高める。

メディアを使いすぎないためにどんな工夫ができるかな？

おうちの人と一緒に考えてみよう。



**「メディアと健康について考える週間」**

**低学年**

**2年「ゲームの上手な使い方を考えよう」**

活動のねらい

メディア機器の長時間使用は、身体に様々な悪影響を及ぼす恐れがあると知ること、メディア機器の使用時間が長くなりすぎないようにする意識を高める。

ゲームが大好きなみくし君のお話。  
寝る時間になってもゲームをやめられなかったみくし君はどうして涙が出たのかな？

ゲームをやめなくて  
ねぼしたから。  
宿題を忘れたから。

ゲームを長い時間すると  
目が悪くなったりもする。



**「メディアと健康について考える週間」**

**低学年**

**2年「ゲームの上手な使い方を考えよう」**

活動のねらい

メディア機器の長時間使用は、身体に様々な悪影響を及ぼす恐れがあると知ること、メディア機器の使用時間が長くなりすぎないようにする意識を高める。

みくし君はどんな使い方を  
すればよかったのかな？

メディアは  
「時間を守ること」  
「途中で休むこと」  
が大切。



「メディアと健康について考える週間」

中学年

「メディアコントロールで体と生活リズムを守ろう」

活動のねらい

メディア機器の長時間使用や就寝前の使用は身体に様々な悪影響を及ぼす恐れがあることを知ると共に、自身の生活を振り返り、メディア機器の使用時間を適切にコントロールし、規則正しい生活を送ろうとする意識を高める。



船穂小は学年が上がるほど、メディア機器の使用時間が長くなってきている。自分の生活の様子を振り返ってみよう。

★1日の時間の使い方をかいてみよう！（土曜日のようすを書きましょう。）



メディア機器を使う人がほとんど。メディア機器は私たちの生活にどんな影響があるだろう。

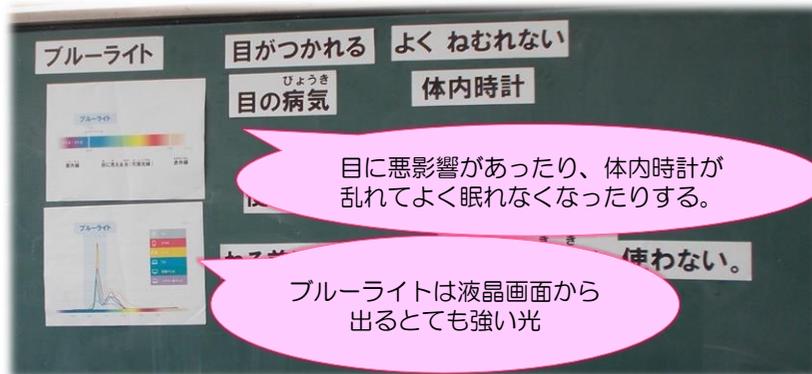
「メディアと健康について考える週間」

中学年

「メディアコントロールで体と生活リズムを守ろう」

活動のねらい

メディア機器の長時間使用や就寝前の使用は身体に様々な悪影響を及ぼす恐れがあることを知ると共に、自身の生活を振り返り、メディア機器の使用時間を適切にコントロールし、規則正しい生活を送ろうとする意識を高める。



目に悪影響があったり、体内時計が乱れてよく眠れなくなったりする。

ブルーライトは液晶画面から出るとも強い光

**「メディアと健康について考える週間」**

**中学年**

**「メディアコントロールで体と生活リズムを守ろう」**

活動のねらい

メディア機器の長時間使用や就寝前の使用は身体に様々な悪影響を及ぼす恐れがあることを知ると共に、自身の生活を振り返り、メディア機器の使用時間を適切にコントロールし、規則正しい生活を送ろうとする意識を高める。



ブルーライトの悪い影響を受けないためにどんな工夫ができるだろう。

使う時間を決めること、ねる直前にはできるだけメディア機器を使わないことが大切。

**「メディアと健康について考える週間」**

**高学年**

**「情報を発信する時の責任」**

活動のねらい

話し合いを通じて、発信した情報が多くの人に影響を及ぼすことや、発信した情報には責任が伴う事などに気付く。

デジタル教材「事例で学ぶNetモラル」を活用し、ネットマナーや心の健康に焦点を当てた。





# 平成29年度 船穂小 ノーメディアデー



# 平成29年度 船穂小 ノーメディアデー

## 1 実施目的



ノーメディアデーは、普段のメディア機器※の使い方を振り返り、望ましいメディア機器の使い方について考え、身につけていくこと

※メディア機器…テレビ・ゲーム・パソコン・スマートフォン・タブレットなど

## 平成29年度 船穂小 ノーメディアデー

### 2 実施期間



以下の日程で取り組む。

(家庭の都合が悪い場合はチャレンジ週間内で2日間、よい日を選んで実施。)

- 第1回：9月26日(火), 28日(木) 【チャレンジ週間：9/25～9/29】
- 第2回：10月24日(火), 26日(木) 【チャレンジ週間：10/23～10/27】
- 第3回：11月28日(火), 30日(木) 【チャレンジ週間：11/27～12/1】
- 第4回：12月12日(火), 14日(木) 【チャレンジ週間：12/11～12/15】
- 第5回：1月16日(火), 18日(木) 【チャレンジ週間：1/15～1/19】

★火曜日・木曜日と、チャレンジ日を設定した。  
→学校全体で取り組みを呼びかける機会に。

## 平成29年度 船穂小ノーメディアデー

### ①コースを選ぶ

チャレンジするコースを親子で話し合っ決めて。

※	スペシャルコース (おうちの人と相談して作る特別なコース。)	
レベル5	はな コース	・1日中メディア機器を使わない。(ニュース等、短時間の視聴はよい。)
レベル4	つぼみ コース	・メディア機器を使う時間は、1日30分まで。
レベル3	ほんば コース	・メディア機器を使う時間は、1日1時間
レベル2	ふたば コース	・寝る1時間前から、メディア機器を
レベル1	たね コース	・食事中はメディア機器を使わない。

普段のメディア使用の頻度や、家庭の実情に合わせて選ぶ。

★スペシャルコースを設定できるようにした。

→より児童や家庭の実態に合った目標設定ができるようにすることがねらい。

平成29年度 船徳小 ノーメディアデー

チャレンジの結果(月別)

回を重ねるごとに、よりレベルの高いコースにチャレンジしようとする児童が多かった。



平成29年度 船徳小 ノーメディアデー

チャレンジの達成率(全校)



9割前後の児童が自分に合ったコースを選択し、取り組んでいる。  
後半は、より高い目標に挑戦しようとする児童が多かった様子。

平成29年度 船徳小 ノーメディアデー

どんなことをしてすごしたか？

- ・家族と会話したり, 遊んだりした。
- ・おうちの人のお手伝いをした。
- ・勉強をした。
- ・読書をした。(読書週間を生かして)
- ・習い事に行っていた。 など。



平成29年度 船徳小 ノーメディアデー

児童の感想(抜粋)

- 色々なことが早く終わった。
- 兄弟と仲よく遊べた。
- 生活リズムが整った。(早ね・早起き)
- 何をして過ごしたらいいか迷った。
- 家族につられて見てしまった。
- つい夢中になって気づいたら時間が過ぎていた。
- ☆ノーメディアに慣れてきた。
- ☆チェックがない日もノーメディアを続けられた。

メディアを使わない  
時間をうまく使える  
ようになってきた。

メディア機器が身近に  
あるために、コントロー  
ルが難しい面も。

など。



## 平成29年度 船徳小 ノーメディアデー

### 行動の変化(保護者の感想より)

- 早く寝ることができた。
- ご飯が早く食べられた。
- お手伝いをしてくれた。
- 家族でコミュニケーションをとる時間がもてた。
- 観たいテレビも自分から進んで我慢していた。
- チャレンジ日は意識して過ごせた。⇔ ●その日だけはできるが…。
- 自分で目標を持って取り組むことができた。
- ノーメディアに挑戦することで、他の事にもやる気が出てきた様子。
- ・ 習い事や塾、宿題…と忙しくし、メディアに触れる間もなく過ごした。



## 平成29年度 船徳小 ノーメディアデー

### 家族での気づき

- チャレンジに取り組むことで子どもとの距離が近くなった。
- 親も一緒にがんばりたいと思った。
- テレビが消えていると家の中が静かで、落ち着いて過ごせた。
- 目を休めるというだけでなく、気持ちを落ち着かせる時間としても大切。



平成29年度 船徳小 ノーメディアデー

行動から見える児童の意識

努力するも、メディア機器使用の習慣を変えられない。



自ら目標をもって取り組もうとしている。

メディア機器を使用しなくてもストレスなく過ごせるようになった。



個人差

年度当初の現状

- ①学年が上がるにつれてメディア機器利用の時間が増える。
- ②携帯電話を使用する児童のうち半数以上がスマホ。(ブルーライトの影響)
- ③インターネットが手軽にできる環境にある。
- ④1～10年以内に児童に携帯電話を持たせる予定の家庭が多い。

メディア機器利用とインターネットに関するアンケートより(H29.6)



情報化社会の中で、自分のくらしや健康を  
守ることができる児童を育てる。

## 成果

### ○学級活動(生活習慣の面)

…普段の生活や、ノーメディアデーに取り組む時などに、メディアコントロールの必要性を意識しながら過ごすことにつながった。

### ○学級活動(ネットモラルの面)

…将来、ネットトラブルを回避・予防するための知識を身に付ける機会となった。

### ○ノーメディアデー

…メディア機器使用をコントロールする難しさを知ったり、自分に合ったコントロールの方法を探ったりする機会となった。

## 課題

### ○全般

…メディア機器が身近にある現代の環境において、自発的にメディアコントロールをすることは難しい。

継続した意識づけが必要

