

倉敷市立多津美中学校

令和5年度 学校保健委員会

令和5年12月7日（木）

テーマ 『メディア依存からの脱出』

目次

- p1 はじめに・会の流れ
- p2 席次
- p3 保健委員会 活動報告
- p5 「薬物乱用防止教室(R5)」実施報告
- p6 スマホ・ネットに関する調査

はじめに

本日はご多用の中、学校保健委員会へご参会いただきまして、ありがとうございます。
今年度のテーマは『メディア依存からの脱出』です。

インターネットやスマートフォンの発展・普及によって情報収集やコミュニケーションが容易になっています。本校でも、82.2%の生徒が自分専用のスマートフォンを持っており、気になることや興味があることを検索したり、ゲームや動画、音楽などで息抜きをしたり、SNS を使って友だちと会話を楽しんだり、スマートフォンの利用が生活の一部となっているようです。

しかしながら、つつい夢中になりすぎてあっという間に時間が経っていたという、インターネットやスマートフォンの長時間利用が課題として見えてきました。

そこで、今回は、インターネットやスマートフォンを含めたメディアの長時間利用が成長過程にある中学生の心や体にどのような影響を与えるのかを正しく知ること。そして、メディアとの上手な付き合い方を知り、セルフコントロール力を高める機会にしてほしいと考えています。

本日の会の流れ

1. 開会【5分】 校長あいさつ

2. 生徒保健委員会 発表【10分】

◆ 保健委員会 活動報告

- ・多津美中学校のメディアの使い方に関する実態調査
- ・保健委員会 presents「メディア依存からの脱出物語2023」



3. 講話【50分】

講師 《川崎医療福祉大学 教授 保野 孝弘先生》

4. 学校医の先生方による指導助言【10分】

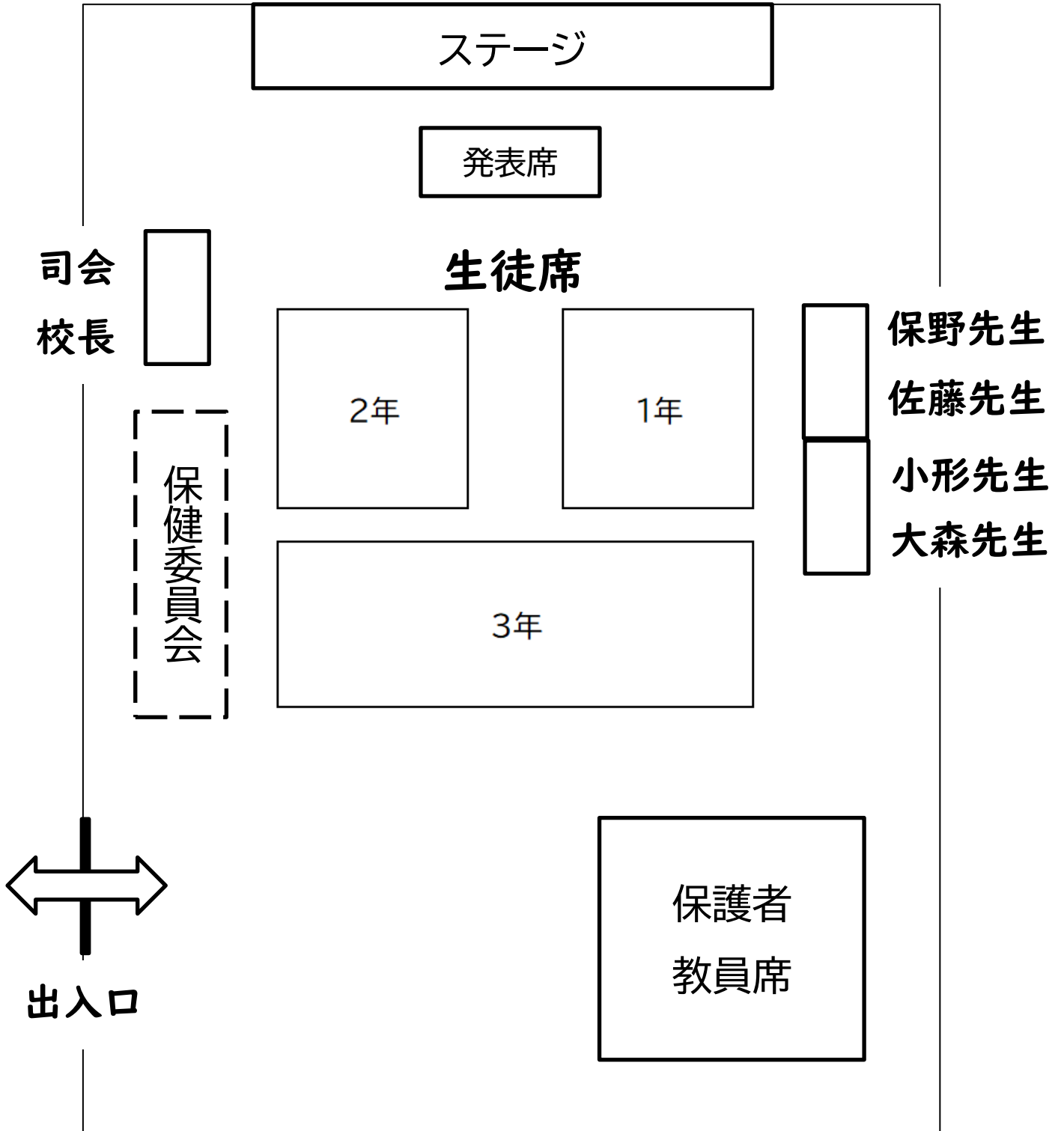
- ◇ 短い時間で大変恐縮ですが、生徒に向けて一言お願いいたします。
- ◇ お話しする際は、前の発表席へご移動ください。

- ① 佐藤 由希子先生(眼科) ② 小形 哲也先生(耳鼻科)
- ③ 大森 潤先生(歯科)

5. 閉会【5分】 生徒保健委員会委員長あいさつ

* 席次 *

本校体育館



保健委員会 活動報告

- 常時活動
- ◇ 健康観察
- ◇ 手洗い石鹸液・アルコール消毒液の補充
- ◇ 保健だより・ポスターの作成

保健だより 9月

No. 3 / 令和5年 9月14日 多津美中 学校保健室

9月の保健目標

- ・ 健康な生活リズムを取り戻す
- ・ 1日の防虫に努める

夏の疲労 残っていますか?

まだまだ暑が残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているから。自分ひとりで体調を整えたい。おやすみの時は、次の通りです。

- ・ 生活リズムを見直す (早寝早起、朝ごはん)
- ・ 予定を詰めすぎない (休日も)

自分の健康を守るのには、休むことも大切。体の心配は、休んで回復するのを待つ。

くすり眼
痛む前に入浴・パソコンは見ない

お風呂に
ゆ〜く浸かる

冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない

運動 注意 手当

1. アラウンドでこんなとき、運動が止まると、運動中に！
 - ① 注意の音で注意し、保健室に行く
 - ② このまま保健室で待たせたりしない
 - ③ 呼吸が止まらぬように、早くに到着する。
2. サッカーボールが顔に当たって、鼻血が出た！
 - ① フォンデュールにつめて、うぶに包む
 - ② 鼻を軽く圧し、鼻をつまむ
 - ③ 鼻を向いて首の後ろを後ろに反らす
3. 鼻は、鼻を流しているら、鼻を流して！
 - ① マッサージしながら鼻を流す
 - ② ついていない鼻で、その場でティッシュを流す
 - ③ 鼻を流して、鼻が軽くなるように
4. バスケットボールを顔で受けて、つらそう！
 - ① 痛みがひどいときは、目を閉じる
 - ② 目を閉じたまま、目を閉じる
 - ③ 目を閉じたまま、目を閉じる
 - ④ 目を閉じたまま、目を閉じる

過去の病気、ではない感染症 (結核)

9月24日～30日は結核予防週間です。「結核」という病名のこと、おぼろげにでも聞いていますか。ご存知でしょうか？ ところが、減少してきてはいるものの、現在でも日本では年間15,000人以上の患者が報告されています。根絶されていないのが現状です。医師の指示にしたがって治療を受けなければなりません。

結核の予防には、栄養バランスの良い食事・十分な睡眠(休養)・過度の運動の制限(多い場合は)も大切です。免疫が弱まらないようにすることが大切です。でも、誰かかかってもおかしな思い、診断されない感染症です。もし、以下のような症状があったら、急ぐために検査を受けましょう。

- ・ 息が2週間以上続く (倦怠感(ぼろぼろ))
- ・ 微熱が続いている (食欲がない、体が重く感じる)
- ・ 体重が減ってきた (盗汗がある)

知っておきたい頭痛のこと

頭痛には様々な種類があります。

緊張型頭痛
頭から首にかけての筋肉のこわばりによる痛み。

片頭痛
女性に多い。片側だけに痛みが集中する。

群発頭痛
男性(10~40代)に多い。目が赤く腫れる。

またスポーツや運動で起こる場合、物に目撃し、うつらうつらに倒れる場合、脳出血や脳梗塞、大動脈解離など高い危険があります。

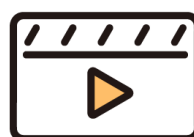
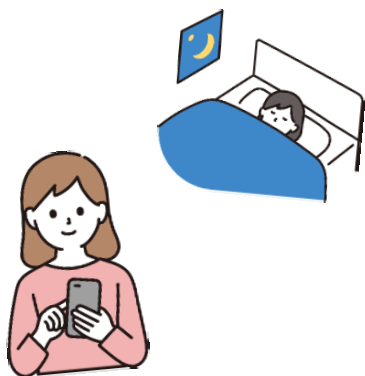
激しい頭痛は、脳出血や脳梗塞、腫瘍などの重大な病気のサインかもしれません。おそれず、頭痛がひどい場合は、お医者さんに相談しましょう。

スマホ・ネットの利用に関する調査（7月）

Google form を使って、全校生徒を対象にアンケートを実施しました。実施後は、保健委員会で集計・分析しました。

動画撮影

保健委員会の有志が集まって、動画撮影をしました。保健部の先生の指導の下、それぞれの役になりきって撮影することができました。緊張している様子や楽しんで取り組んでいる姿が見られました。



薬物乱用防止教室（6/2実施）

1年生を対象に、薬物乱用防止教室をリモート形式で実施しました。

学校薬剤師の石原先生を講師としてお呼びし、薬の作用や薬物について、パワーポイントやDVD・アニメ動画を用いながら、ご講話いただきました。

1年生はメモをしっかりとって話を聞くことができ、質疑応答では、「時間が足りなかった」という意見が出るくらい、関心を持っていた生徒が多数いました。

《 振り返り 》

- ☆ 今日の授業で、薬物を使用しなくても巻き込まれるということがわかりました。これからの生活を通して、薬を飲むときは水で飲んだり、エナジードリンクを飲みすぎたりしないようにしたいです。石原先生、今日はありがとうございました。
- ☆ 1回でもやってしまったら、依存性が高く、やめたくてもやめられないということがわかりました。薬物を友達や先輩から誘われても、ちゃんと断り、注意することができるようにしておきたいです。薬物は本当に恐ろしいことが改めてわかりました。
- ☆ 薬物を乱用することで、脳が破壊されて、一生治ることがないということに「やばいな」と思いました。脳が破壊されていることで、生活しにくくなり、大変なことになるということがわかりました。自分だけじゃなく、家族や友人にも迷惑がかかるので、絶対にやらないようにしようと思いました。
- ☆ 身近に薬物を使っている人がいないため、実感が湧くような話ではなかったけど、話を聞く限り危険ドラッグを使いたくないし、薬物乱用をしないようにしたい。それに、友達が使おうとしていたら、絶対に止めようと思った。
- ☆ 最後のアニメのように、たった1度の薬物乱用でやめられなくなったり、逮捕されて、友達を失ったりすることが印象に残りました。最後のアニメのような状況になることを心に留めて、友達や大人に勧められたときは、強い意志をもってしっかりと断ったり、止めたりしたい。

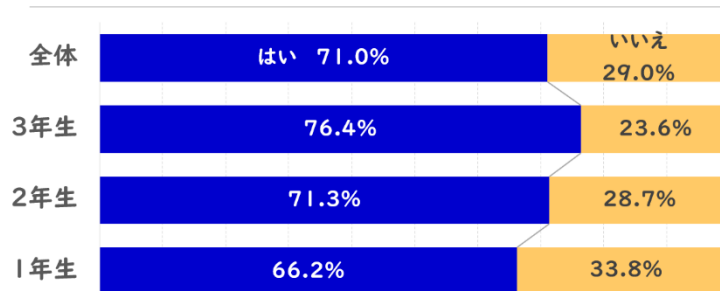
スマホ・ネットに関する調査

《調査内容》 Google フォームによるアンケート

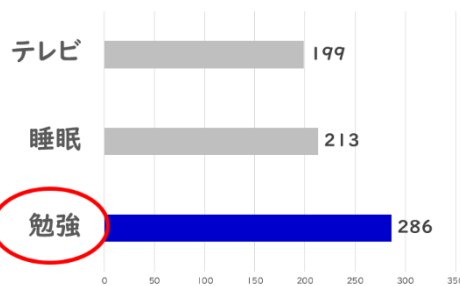
- 択一式による質問を 15 問
- 複数選択式による質問を 2 問
- 自由記述式による質問を 1 問

《考察》 ① インターネットに夢中になっている人が多い。
② メディアを利用するために、別の時間が削られている。
③ スマホ・ゲーム依存症を知らない人がいる。

① Q インターネットに夢中になっていると感じる



② Q メディアを利用するために、どのような時間が減ったと思うか



③ Q スマホ・ゲーム依存症が、どういうことか知っている

