

令和 5 年度 第 2 回米奥小学校 学校保健委員会 記録

1. はじめに[校長]

日頃のお礼。

子どもたちの健康状態および生活の変化等について専門的な視点からのご助言をよろしくお願いいたします。

2. 米奥小学校 学校保健委員会について

米奥小学校での今後の健康問題、一人一人の児童が将来にわたって健康で生き抜くことができるためにどのようなことが大切か、どのような環境を整えていくかなど、保護者や地域だけでなく学校医などの専門職の方々に意見を聞き、学校保健委員会として話し合っていきたい。

3. 米奥小学校児童の様子について（パワーポイント）

- ①4月から12月までの生活調べの結果
- ②テレビ・ゲーム・SNS などについてのアンケート結果
- ③その他 保健に関する取り組み

質問事項

・テレビ・ゲーム・SNS などとの付き合い方

〈現状〉

- ・生活調べ…児童が正直に書いているか分からない部分もある。
使い方などを意識していてもゲームをしてしまう。
生活調べの期間に土日が入る→子どもたち+お家の方もゆっくりする時間。
↓
家族団らんの時間にテレビやゲームをすることもある。
テレビやゲームの時間を制限するのは難しい。
- ・子どもたち…土日は10時間ほどゲームをしている児童もいる。
オンライン上のイベントのために午前4時～5時に起床してゲーム。

〈考察～アンケート結果より～〉

- 子どもたちのテレビ・ゲーム・YouTube を使用している時間がかなり長い。
各家庭でルールなどを決めているところもあるが、(使い方などについて積極的に介入するというよりも)「見守る」形をとっている保護者の方が多いのではないか。
- 「〇時間してもいい」というルールより「〇時までしてもいい」というルールが多い
→学校からすぐに帰ってずっとしている。保護者が家にいないときはかなりの時間ゲームなどをやっているのではないか。
- ゲームなどをやめられない子どもたちは、夢中になると時間の感覚がなくなる。
⇨一方で家族と一緒にテレビなどを見て話をするのもコミュニケーションの1つ。
(一概にいけないというわけではない)
- (別の学校で)、7 ならべ等のトランプでの遊び方を知らない子どもたちがいる。
→ノーゲームデイは何をしたらよいかわからない部分も多い…
家庭の中で「トランプデイ」という日を決めたり、様々な遊びをすることもコミュニケーションになるのではないか。
- 時代の流れも関わっている。親自身も使い方を気を付けていかなければならない。
- Q：子どもたちはどんな種類の YouTube を見ているのか？
A：ゲームに関連する YouTube や YouTuber など。
 - 勉強関連の YouTube チャンネルもたくさんある。
 - 発達障害の子どもたち→簡潔にポイントがまとまっている YouTube の方が分かりやすい場合もある。
- 学校としても子どもたち同士で話し合う機会を作っていく。
例：4 月に子どもたちでルールを決めて何か月後かに達成状況を確認する。
アンケート結果からは料理に興味をもっている子どもたちもいる。
→その週のテーマ(簡単な宿題のような形で)を決めて、取り組む
(例：お家の人と料理をしよう)

〈手立て〉

- ゲームや YouTube は子どもたちの日常であり、現段階で禁止するのは無理に等しい。やめさせるのではなく、安全な使い方を指導したり、誤った使い方をすることによる弊害について考えさせることが必要。
- ゲームなどは使い始めの時のルール決めが重要。
- 小さい時からの遊び方が小学生になっても続いている。子どもたちにはゲームや YouTube だけではなく色々な遊びに触れる機会をもたせる。

・トラブル防止に向けた使い方の周知について

〈現状〉

- ・子どもたちにとったら YouTube がテレビ代わり。
- ・テレビは終わりがあがるが、YouTube は制限なくいつでもどこでも自分が見たいだけ見ることができる。

〈考察〉

- ・アンケートより朝起きてから多くの児童がゲームや YouTube などを使用してから登校している。
- ・児童から…夜寝れないからゲームをしてある程度したら寝る、という声もある。
→子どもたちとゲームなどは切っても切り離せない関係。
- ・テレビやゲームなどは寝る直前まで使っていると眠れなくなってしまう。
→寝る 30 分前には使うのをやめた方がいい。

〈手立て〉

- ・次回アンケートで聞くとよいこと
→「YouTube でどんな内容を見ているか」
→「Tiktok などを投稿をしたことがあるか」
(内容によっては指導につなげていく必要がある。加えて投稿をしたことがあるとなると一気に危険性が上がる。)
→「自分がゲームや YouTube をしているときに家族の人は何をしているか？」
→「朝どのように YouTube を使っているのか？」
- ・SNS 関連のトラブルは年齢が上がるにつれて多くなる。
高校生などになると男女間のトラブル。
→未成年の間は親がしっかりと気を付けていなければならない。
- ・保健だよりで今回のアンケート結果をもとに、各家庭のルールを紹介するののも一つの方法だ。

感染症対策について

〈感染対策のポイント〉

- 消毒なども大切だが、しっかり寝てしっかりご飯を食べるという基本的な生活を送ることが大切。生活の中で免疫力を上げて、病気になりにくい体を作っていく。
- 学校での対策＋家でのしっかりとした対策が必要。
- 歯みがきやうがいでの口腔内を清潔に保つ…感染症対策の有効な方法。
 - 特にうがい…「ガラガラうがい」と「ブクブクうがい」が重要。
 - 大人でも「ブクブクうがい」ができない人が多い。
 - しっかり 10 秒程度「ブクブクうがい」→「ガラガラうがい」組み合わせて行うとよい。
 - 歯みがきの前にも「ブクブクうがい」→口の中の汚れも取れる。
- 喉に菌が留まることで繁殖する。
 - 「ブクブクうがい」と「ガラガラうがい」…口の中と喉の菌を洗い流すことができる。
- 水分補給をすることも感染症対策。
 - 水分をこまめにとって喉をうるおす…菌の増殖を防ぐ。
 - 子どもたちにもできる簡単なことなので実践してほしい。
- 現在の状態…感染症などの流行によって薬が不足しているという薬局は多い。
 - 体調が悪くても熱がなければ病院に行かなかったり、解熱剤を使用し様子を見る人も多い。
 - 潜在的に感染症に罹患している人は多いのかもしれない。
 - 感染性胃腸炎についてもしっかり家庭で予防することが、感染を広げないことにつながる。

5. その他

令和 6 年度の学校保健委員会の日程については未定であるが、米奥小学校児童の健康的な生活のために、今後とも専門的な視点からアドバイスをして頂きたい。

6. おわりに[教頭]

SNS 関連の指導は難しい部分もありますが、子どもたちの心身の健康のために正しい使い方を伝えると同時に、危険性についてもしっかりと周知していかなければならないと思いました。

また、感染症対策としての「うがいや水分補給」は簡単にできることなので、児童に理由を説明して納得したうえで取り組めるように、積極的に声をかけていきたいと思います。