ほけんだより　7月

泉小学校保健室
令和７年７月４日
No.５

第１回学校保健委員会を開催しました！

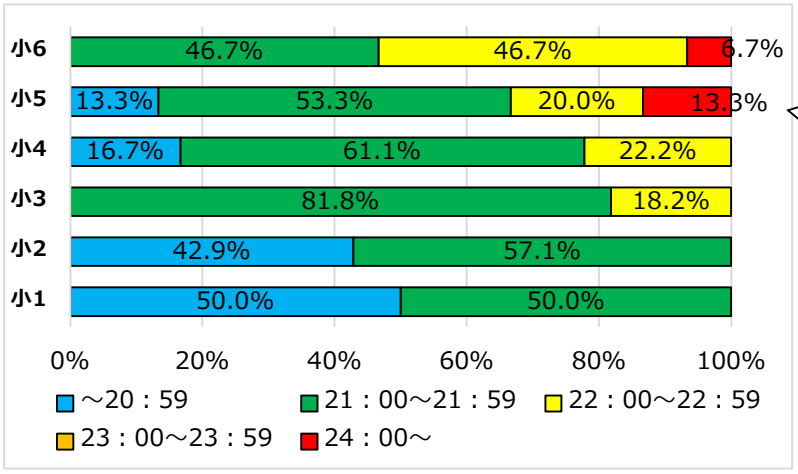
６月２４日(火)の学校保健委員会では、テーマを『メディアと上手に付き合える泉っ子になろう！』とし、時間を決めてデジタルメディアを使うことや、睡眠の大切さを学びました。会の様子をお伝えします。

保健委員児童の発表

劇「睡眠の神様がやってきた！」を発表しました。泉っ子の睡眠時間を心配した睡眠の神様が、しっかりと睡眠をとるとどのような良いことがあるのかを教えてくれました。

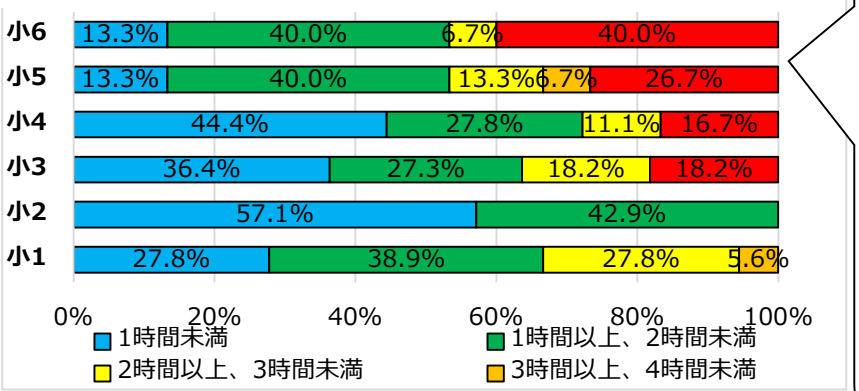
アンケートの結果から
（1年は保護者による回答）

① 何時ごろに寝ますか。(学校がある日)



学年のめやす時刻
1･2年　9時まで、3･4年　9時半まで、
5･6年　10時まで　を目標に、ご家庭での声かけをお願いします。

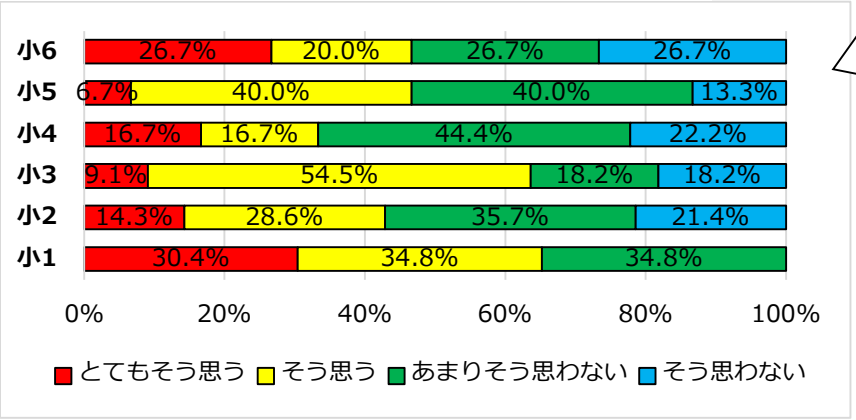
② 勉強以外で、デジタル機器の画面を、1日に何時間くらい見ていますか。(学校がある日)



3年生以上から、「平日、1日に4時間以上使用する」という回答が増えています。

2024年度に、全国の小学5年生と中学2年生を対象に実施された調査では、「学習以外のデジタル機器の使用が4時間以上」と回答した割合が、愛知県では小中学校、男女ともに全国平均より高いという結果が出ています。

③デジタル機器を使いすぎていると思いますか。



「とてもそう思う」「そう思う」の回答を合わせると半数近い人数です。
使用を減らしたいと感じている子どもたちも多くいます。

健康運動指導士　榊原繁先生のお話

ゲームやタブレットなどのデジタルメディアには「楽しい」「便利」などの良い面と、「目が疲れる」「睡眠不足になりやすい」などの良くない面があります。それらを知ったうえで、うまく使えるようになりましょう。

また、小学生に必要な睡眠時間は９～１２時間と言われています。ぐっすり眠ると①体が成長する、②記憶を整理する、③疲れがとれる　などの良いことがたくさんあります。良い睡眠をとるために、メディアの使用時間や寝る時刻など、今の生活に合ったルールを作りましょう。生活リズムは成長とともに変わっていくので、ときどきルールの見直しをすることが必要です。

子どもたちの感想

・ゲームをやりすぎないようにしようとおもいました。
・くらいところでゲームをしない。
・９～１２じかんねる。　（１年男子）

きちんと９時間ねてつかれをとって、ちゃんとせいちょうしたいです。ゲームやタブレットは８時いこうはつかわないようにします。
（３年男子）

ゲームがないとひまで、いぞんしょうなのかな？と初めて実感しました。「朝起きれるから少し見ちゃおう」と 30 分くらいえんちょうしてしまうことが多く、「このくせを直そう！」と思えました。今日から直そうと思います。　（５年女子）

３年生になったらゲームを買うから、やる時は時かんをきめてやりたいです。
（２年男子）

いぞんしょうにならないように休けいをいれようと思いました。メディアと上手につきあえるように、デジタル機器の使用ルールを見直したいです。自分に合っている目ひょうを決めたいです。　（４年女子）

びっくりしたのは、首のかたむきが 60 度だと、すいか５個分の負たんが首にかかることです。今まで首の負たんを考えたことがなかったので、見直す機会になったと思います。これから姿勢を正しくして生活していきたいです。
（６年女子）

保護者からのコメント

お忙しい中、ご協力ありがとうございました。

「何分まで？」と確認する姿がありました。テレビの時間が少なくて、家にあるおもちゃを遊び直してものを作ったりしていました。寝る時間は 10～１２時間はとりたいですね。
（１年保護者）

金、土曜日はどうしても遅くなりがちだったけど、毎日めざまし時計をセットしてがんばりました。×になった日も８：30 に寝て６：30 までに起きることができた日もあってえらかったです。　（２年保護者）

かなりデジタル機器が生活の中に入り込んでいることに気づくきっかけになった。１週間で終わらずに、これからも意識していきたい。
（３年保護者）

１週間目標を意識した生活を送れたと思います。早ね早起きは毎日できてすばらしいです。これからも続けましょう。朝早く起きて時間を有効に使いましょう！　（４年保護

デジタル機器を使う時間は、将来の自分のためにも、自分なりのルールを作ってこれからも守っていけるといいのではないかな。朝の早起きはいつも感心しています。
（５年保護者）

学校で学んだことを家で話してくれてありがとう。どんなことを勉強しているのかが分かってうれしいです。自分の言葉で説明できるのは、しっかり理解できている証拠だね。これからも色々なことを教えてね！　（６年保護者）

1週間チャレンジシート

チャレンジシートの取り組みを紹介します

生活習慣の目標を考えよう！

1. ねる時間　（いつも 9:00）⇒（目標 9:00）
2. 起きる時間（6:15）⇒（6:00）
3. どんな目標にしますか？

（例）・１日合計１時間以上からだを動かす　・夜食を食べない
・ねる前に激しい運動をしない　・夕方に仮眠をしない

よい睡眠をとるために、自分ができそうな生活習慣の目標を１つ書こう！

1日30分以上からだをうごかす。

デジタル機器のルールを考えよう！

4. 何のルールにしますか？（○をつけよう）

・テレビ　・ゲーム　・スマートフォン　・タブレット　・パソコン

5. 選んだデジタル機器をどのように使いますか？

（例）・テレビを 20 時以降は見ない　・タブレットは自分の部屋では使わない
・ねる１時間前からスマホの画面を見ない

よい睡眠をとるために、自分ができそうなデジタル機器のルールを１つ書こう！

パソコンの使用30分未まん

自分で考えた目標やルールに１週間チャレンジしよう！

日にち / 曜日		例 4/1 (土)	6/25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)	29 (日)	30 (月)	7/1 (火)
目標・ルール	ねる時間（9:00）	○	○	○	○	×	×	○	×
	起きる時間（6:00）	×	○	○	○	×	○	×	○
	生活習慣	○	○	○	○	○	○	○	○
	デジタル機器	○	○	○	○	○	○	○	○

気づいたこと・感想：生活習慣、デジタル機器は1週間守ることができたけどねる時間、起きる時間を守ることがあまりできませんでした。

おうちの人からのコメント：学校やバス停で体を動かしているから、寝付きはスムーズでしたが、気温が高くなってきて寝苦しさもあり朝はなかなかスッキリ起きれませんでしたね。

パソコンの使用時間は自制できていてえらかったと思います！！これからもデジタル機器とうまく付き合っていけるといいですね。

今回立てた目標はどうでしたか？秋頃に2回目のチャレンジシートの実施を考えています。
無理なく取り組める目標で、またチャレンジしましょう！