

# 川本地区 地域学校保健委員会だより

令和5年度12月発行

今年度、「川本地区地域学校保健委員会」を立ち上げ、  
12月14日（木）に、川本公民館において  
第1回「川本地区地域学校保健委員会」を開催しました。  
内容は以下の通りです。



## ◆地域学校保健委員会の目的◆

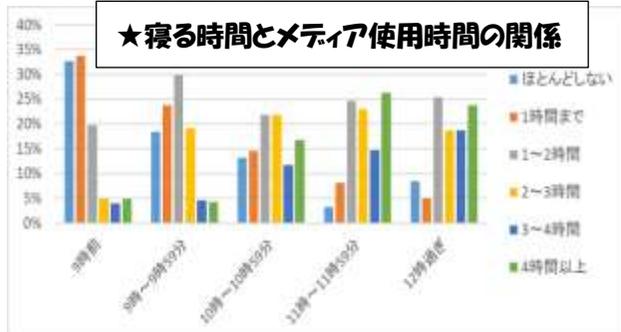
川本中学校区の児童生徒が規則正しい生活習慣を身につけ、心身ともに健康で学校生活を送れるように健康課題改善に向け、川本地区として同一歩調で取り組んでいく。

## ◆参加メンバー◆

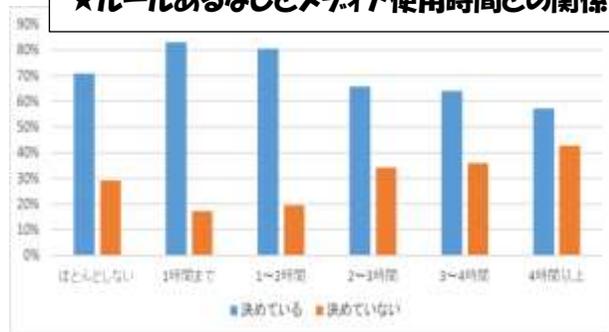
学校医・学校歯科医・学校薬剤師      教職員      PTA 代表      関係機関

## ◆川本中学校区生活アンケートの結果について

### ★寝る時間とメディア使用時間の関係



### ★ルールあるなしとメディア使用時間との関係



## \*アンケート結果から

- ・寝る時間は、学年が上がるにつれ遅くなり、中学校では約半数の生徒が11時以降に寝ている。
- ・朝食を「時々食べないことがある」「ほとんど食べない」と答えた児童生徒が数名みられる。
- ・約86%の児童生徒が夜の歯みがきの習慣がついている。
- ・約68%の児童生徒が毎日排便の習慣がある。
- ・ゲームやスマホの使用時間は学年が上がるにつれて長くなっている。全体の約11%、特に中学生の約15%が平日に4時間以上ゲームやスマホを使用している。
- ・ゲームやスマホを使用する際のルールがある児童生徒は全体の約72%である。
- ・中学生になるとルールを決めていない家庭が増えている。
- ・全体の約34%の児童生徒が体調不良の症状があると答えた。
- ・ゲームやスマホの利用時間が長いほど、寝る時間が遅く、体調不良があると答えた児童生徒が多い。
- ・ゲームやスマホを使用する際のルールがあると答えた児童生徒の方が、ゲームやスマホの使用時間を短時間に抑えられている。

## 川本中学校区の課題

- ★「早寝・早起き・朝ごはんの定着」
- ★「食後の歯みがき習慣の定着」
- ★「メディアをコントロールする力の育成」



◆講演:「一人一台端末環境での保護者の心得」

講師:埼玉県ネットアドバイザー 並木久美子先生

●インターネット使用時の困りごと

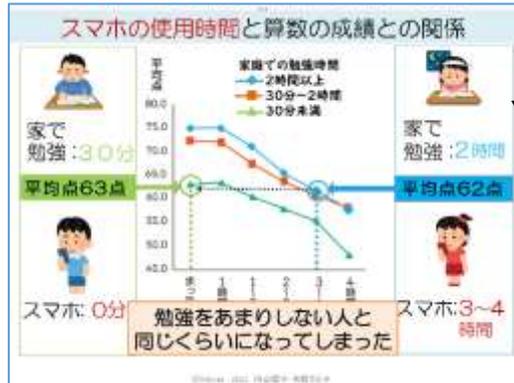
- ・生活時間の乱れ→昼夜逆転→ネット依存



ネット依存とは…

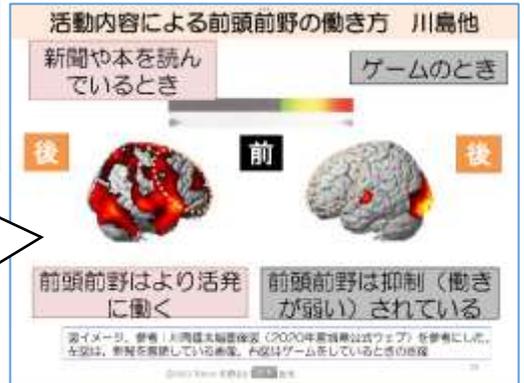
- ・意志が弱いから、ゲームをやめられないのではない
- ・依存症は、個人や家族の努力だけで治すのは困難
- ・学力低下

⇒専門機関の治療を必要とする病気  
**予防が大事**



ながら勉強  
⇒脳が何にも  
集中できなく  
なってしまう!

長時間の動画・  
ゲーム利用は  
前頭前野の発達  
を遅らせている  
可能性が高い!



・脳への影響

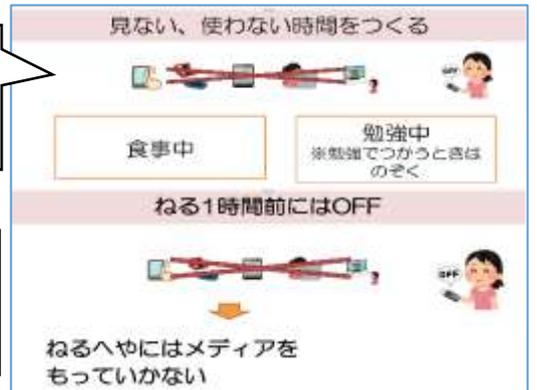
- ・目への影響 (強度近視・片眼視)

●保護者にできること



保護者も  
子どもと  
一緒に!

親子の  
リアルな会話を  
忘れずに!



**ネット・ゲーム依存は 現代の“生活習慣病” 子どもを守れるのは親・保護者だけ**

◆指導講評 川本中学校・川本南小学校 学校医 宮原庸介先生

- ・朝ごはんは脳のエネルギー源なので、学習における集中力を向上させます。また、排便を促す効果もあるので必ず食べてほしい。
- ・ネット依存予防については、子どもと一緒に親も実行することが大事。また、家庭だけでなく地域でのルール作りも必要。



◆参加された方の感想

- ・親子でもう一度ルールを話し合い、ルールが守れたらほめるを積極的に実行したい。
- ・家族そろっているときは、スマホを置き、会話を楽しむことから始めていきます。
- ・学校や地域でルールを作ってもらえると友達とも共有できるので守りやすいと感じた。