

学校保健委員会だより

吉岡中学校 保健室

2月12日(木)に、第2回学校保健委員会を開催しました。今回は、その内容や、学校保健委員会の様子をお知らせします。

テーマ「ゲーム・パソコン・携帯メールの使用について考える」 ～ノーゲーム・ノーパソコン・ノー携帯メール 体験発表～

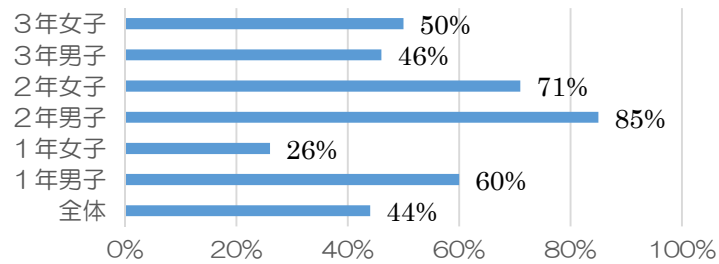
テーマ設定の理由

熊谷市でも、3減運動の取組を行っていますが、今回の取組は、「メディア漬け」から抜け出し、パソコン・ゲーム・携帯（メールやライン等）の時間を決め、生活リズムを改善するための取組です。パソコン・ゲーム・携帯（メールやライン等）をしない日を設けることで、親子の会話、手洗い、読書、家庭学習の時間などを増やしていきたいと考え、本テーマを設定しました。

※なお、今回は、テーマをゲーム・インターネットと携帯電話（スマートフォン含む）に絞らせていただきました。

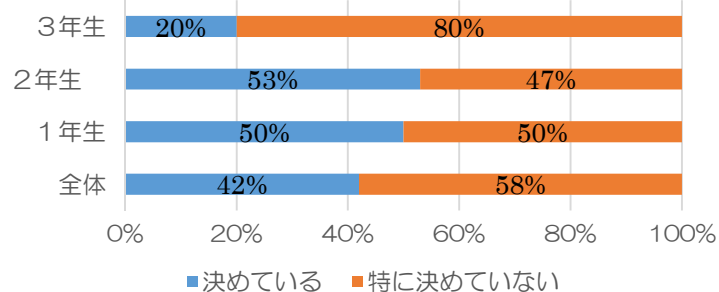
事前アンケート結果(1部抜粋)

スマートフォンの所持率



スマートフォン所持率は、全体では44%であるが、本校では、2年生の所持率が他学年に比べて高いことがわかった。

利用ルールを決めているか



パソコン・ゲーム・携帯（メールやライン等）の利用ルールを決めている生徒は、全体で5割を切っていることがわかる。特に3年生は、20%と低い割合であった。

保健委員が事前アンケート結果の報告と、冬休み中に行った、ノーゲーム・ノーパソコン・ノー携帯メールの体験発表を行いました。

会の様子



PTAの方にも、冬休み中に、ノーゲーム・ノーパソコン・ノー携帯メールの取組を行っていただき、感想を発表していただきました。



取組の内容

- Aコース 冬休み中の3日間、ゲーム・パソコン・携帯(ラインやメール)をしないで生活する。
- Bコース 冬休み中の1日だけ、ゲーム・パソコン・携帯(ラインやメール)をしないで生活する。
- Cコース 冬休み中の3日間、夜9時以降はゲーム・パソコン・携帯(ラインやメール)をしないで生活する。
- Dコース 冬休み中の1週間、ゲーム・パソコン・携帯(ラインやメール)は1日合計1時間までにする。

体験報告

[Aコース] ゲームや携帯をやらないと、朝きちんと起きられるようです。夜遅くまで起きていたという事もほとんどありませんでした。規則正しい生活をするには、メディア漬けにはいけないと思いました。

ゲームをするとほとんど会話もなかった日もありましたが、ゲームをしない時は、テレビを見て一緒に笑ったり、学校の話などをすることが多かったです。小学生の妹の面倒をよく見てくれました。これからもノーゲーム、ノー携帯の日を作って、もっと家族の触れ合いの時間を作ってきたいと思います。

[Cコース] 今まででは部屋にこもりがちだったが、テレビを観るために居間にいる時間が増えたので、子どもの生活のリズムをある程度知る事ができた。

年末年始のテレビの特別番組を一緒に観る時間が増えた。また、内容についての意見や感想を話すので、会話が増え、親子の触れ合いの時間が持てたと思う。

学校医の森川先生からは、携帯やインターネットには、プラスとマイナスの利用の仕方があるので、マイナスの利用については、息抜き程度にすることが大切であるとのお話がありました。(プラスの利用…学習などに使用する。ニュースや天気などを確認する。)また、各家庭でのルール作りも大切であるとのお話がありました。