

すこやか

令和8年7月15日
北部小学校 保健室
夏休み前号



もうすぐ夏休み！健康や安全に気をつけて、楽しい思い出をたくさんつくれるとよいですね。

にこにこタイム

7月のテーマは「電子メディアの使い方」について学びました。
つつい使用い始めるとやめられない電子メディア、どうしてやめられないの？バランスよく使うためにはどんなことに気をつけたらよいの？使用方のマナーについてもクイズを交えながら考えました。

<ふりかえり>

- ・宿題を先にやってから見る。(1年生) 食事中はテレビを見ない、時間を守る。(2年生)
- ・すぐに見ない。困ったら相談する。詐欺電話にだまされない。(3年生)
- ・メールでメッセージを送る時は、勘違いされないか考えてから送る。(4年生)



※5・6年生は学校保健委員会の学びや、その後のメディアコントロールウィークの取組を学級でシェアしました。

充実した夏休みにしよう！ 5日間チャレンジ

もうすぐ始まる夏休みをもっと楽しく
すごすために、目標を決めて毎日の習慣にしよう。

できたら絵に色をぬってね！

メディア (例) タごはんの後はメディアを使わない					
目標					
1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	

しゅくだい (例) 毎日11時までにしゅくだいをする					
目標					
1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	

すいみん (例) 夜9時までに寝る					
目標					
1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	

水分補給クイズ

Q1 人間(成人男性)の体のうち、水分が占める割合はどのくらい？
①約15% ②約40% ③約60%

Q2 人間は一日にどのくらい水分を失っている？
①0.9L ②2.5L ③5L

こたえ Q1:③、Q2:②

人間の体の60%が水分でできています。
また、何もしなくても尿・便で1.6L、呼吸や汗で0.9Lもの水分が1日のうちに失われると言われていてます。どちらも、思ったより多いと思いませんか？でも、汗をたくさんかく夏はもっとたくさんの水分が必要なのです。

参考：環境省HP



がっこう ほけん いんかい かいさい

学校保健委員会を開催しました！(5・6年対象)

ねんたいしょう

テーマ 「電子メディアとバランスよく付き合って 心も体もにこにこハッピー！」

上記のテーマで学校保健委員会を開催しました。児童保健委員会による寸劇の発表と、みよし市子ども相談課の保健師2名の方によるご講演を聞きました。

児童保健委員会の発表



電子メディアと睡眠に関するアンケート結果をもとにオリジナルのクイズを出したり、デジタルモンスターが登場する寸劇を上演したりと、電子メディアと姿勢や脳への影響について楽しく学べるように発信しました。つつい見してしまう電子メディア…デジタルモンスターに支配されないようにするためにはどうしたらよいのか、会場内の参加者と考えるきっかけ作りをしました。

保健師さんのご講演 ～ありがとうございました～

メディアは「魔法の道具」だけど、体がSOSを出していないかな？ブルーライトや脳への影響について、詳しく教えていただきました。また、視聴を止められないのは、皆さんのせいではなく、「脳のしくみ」によるものでした。

「脳のブレーキ」を鍛えて自分で「メディアコントロール(＝自分で決めること)」ができること、また電子メディア以外の「楽しい」を見つけられるとよいことを学びました。

学校保健委員会後の1週間で「メディアコントロールウィーク」とし、自分や家族と決めた利用時間・睡眠時間・ルール等が守れるように、チェック活動を行いました。

これからも電子メディアとバランスよく付き合って心と体がハッピーになれるように、引き続きご家庭でも声がけをしていただきますようお願いいたします。

※講師資料より抜粋

脳の「ブレーキ力」を鍛える筋トレメニュー

- 宣言トレ
やる前に「〇分だけ」と決め、タイマーをかける
- 距離トレ
終わったら、スマホを別の部屋へ置く
- 予約トレ
終わったあとの「楽しいこと」を先に決めておく
- 気づきトレ
「今、自分は夢中だな」と自分を外から見てみる

みんなのオリジナルルールを作ろう！

- 平日は〇分、休日は〇時間まで！
- 宿題のあとで！
- 終わったらすぐしまし！すぐ切る！
- 見た後は、お手伝いをする！
- 携帯ゲームは外にもち出さない！

<メディアコントロールウィーク後の児童の振り返り>

- ・なるべく電子メディアを使わないために好きなことをしたり、時間を決めてタイマーをかけたりすることを心がけた。メディアをコントロールすることで使用時間が減り、睡眠時間がいつもより増えたので、これからも続けていきたい。(5年)
- ・始めた時より意識が高まって、自分から「〇分まで」と決めて見れた。でも睡眠時間が守れない日が多かったので、早寝早起きをこれからもがんばろうと思った。メディアバランスデーじゃない時にも続けたい。(6年)

学校保健委員会にご参加された保護者の皆様
事後アンケートにご協力いただいた保護者の皆様ありがとうございました！