



# 小林地区 地域学校保健委員会だより



令和6年2月5日発行

小林地区小中一貫教育健康指導部では、児童生徒の生活習慣改善に向けて取り組んでいます。令和5年6月21日（水）に小林小学校で、12月5日に小林中学校で「令和5年度 学校保健委員会」が開催されました。小林地区の子供たちの健康課題改善のための研修を行いましたので、その様子をお伝えします。

本年度の  
テーマ

望ましい生活習慣の定着を目指して  
～生活チェックアンケート結果から～



## ●地域学校保健委員会とは

一定地域内の幼稚園や小・中・高校、特別支援学校の各学校保健委員会が連携し、地域の子供たちの健康問題の解決や健康づくりの推進に関して協議等を行うために設置される。

## ●小林地区の健康課題

基本的な生活習慣の乱れ（生活リズム・スマホやゲームの長時間使用・睡眠不足）

## ●小学校 学校保健委員会の様子



5年6年児童、保護者21名の参加のもと、講師に東洋羽毛、睡眠健康指導士をお招きし、『睡眠』について研修を行いました。事前アンケートから課題とされた、メディアとの上手な付き合い方やよりよい睡眠の取り方を教えていただき、「今日からでも実践してみたい」という児童が数名いました。

## ●中学校 学校保健委員会の様子



全校生徒、保護者等55名参加のもと学校保健委員会を開催しました。

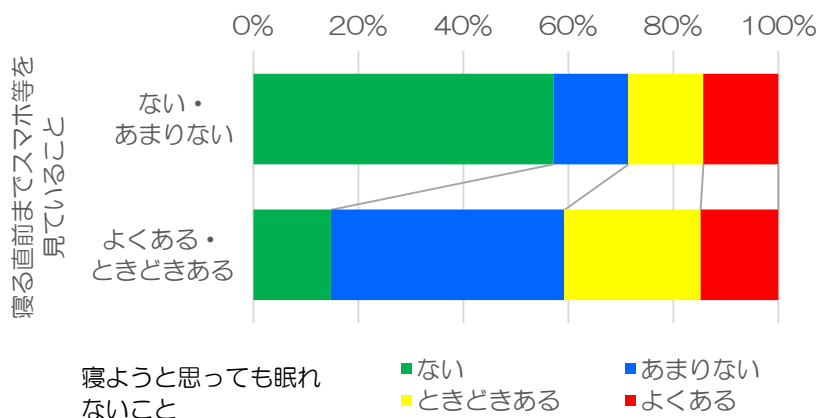
最初に、保健給食委員からスマホに関する調査結果を報告しました。

調査では、寝る直前までスマホ等を使用している生徒のほうが「寝ようと思っても眠れないことがある」と回答していました。また、スマホの良い点として「様々な情報が得られる」「連絡がとりやすい」「便利」等があげられた一方で、悪い点として「犯罪等への関与」「健康被害」「スマホへの依存」との回答でした。

生徒の調査結果を受け、「スマホの安全で安心な活用方法」と題し、とちぎネット利用アドバイザーの館野進一様からお話を伺いました。

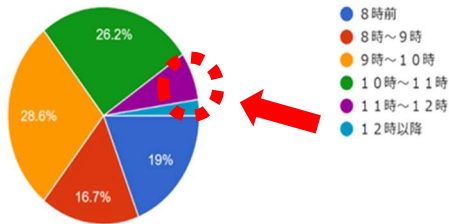
参加者からは、「スマホを使い慣れることで、間違いにも慣れてしまう」「相手に誤解されないような発信方法に気をつけたい」等の感想が寄せられました。

寝る直前のスマホ等と寝つき



## ●小学校生活習慣チェック（抜粋）

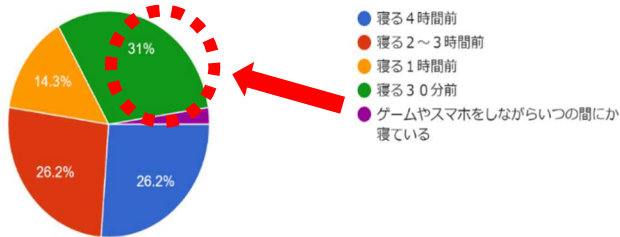
### 寝る時間



平日でも、11時以降に就寝している児童が10%程度います。睡眠時間から、遅くとも10時には就寝できるといいですね。



### タブレットやゲーム、テレビはいつ終わりにしていますか

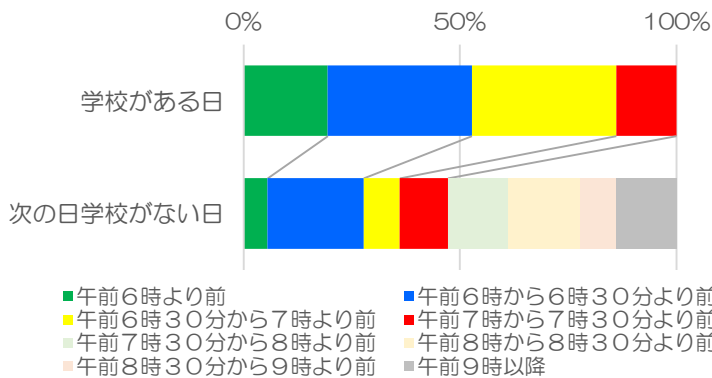


メディアを、就寝30分前、または、しながらいつの間にか寝ている児童が30%以上います。スマホやゲームにいたっては、布団の中でもやっていることがうかがえます。昨年度に引き続き課題です。

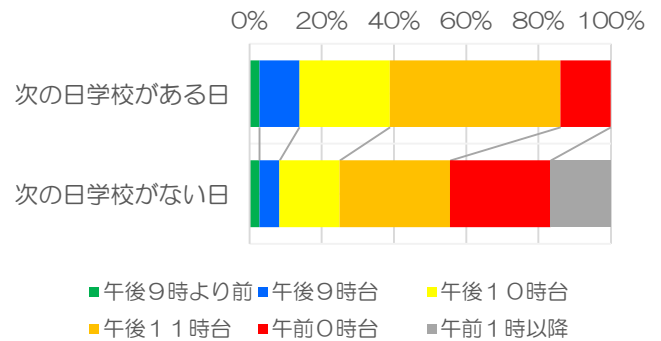


## ●中学校生活習慣チェック（抜粋）

### 起床時間



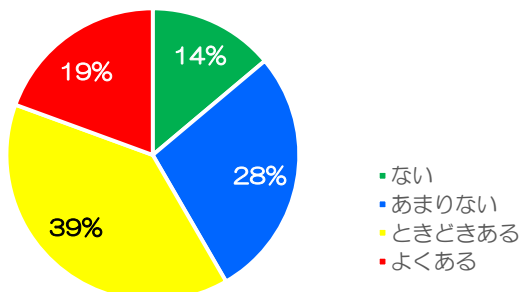
### 就寝時間



次の日に学校がある日では、午前0時以降に就寝する生徒が14%だったのに対し、次の日に学校がない日では、午前0時以降に就寝する生徒が45%でした。寝る時間が遅くなった分、当然次の日の起床時間は遅くなり、休日では午前9時以降に起床するといった回答もありました。午前中の授業で眠気を感じるということがよくあると回答した生徒は19%でした。

スマホ等を寝る直前まで見ていることが「よくある」「ときどきある」と回答した生徒は、併せて80%になっていました。より良い睡眠を確保するためには、スマホ等の上手な使い方を学ぶ必要があります。健康を保持増進するためには、規則正しい生活リズムの継続が大切です。

### 午前中の授業で眠気を感じること



### スマホ等を寝る直前まで見ていることは？

