

# ほけんだより

令和4年11月 臨時号  
内海中学校 保健室

## 11月8日(火) 6時間目 第2回学校保健委員会を開催しました 君の眼が危ない? ~メディア機器の利用について考えよう~

### 【アンケート結果発表】

アンケートの結果から、早寝・早起きは6月に比べて改善されていましたが、メディアの利用時間が3時間を超える人が全校の約3割という結果でした。授業に集中できていないと感じている人もいて、メディアとの付き合い方について考えていく必要があると分かりました。



1年保健衛生委員によるアンケート結果発表

### 【保健衛生委員による劇】

- ・寝る前は読書をして22時に寝たAさん
- ・生活習慣を改善しようと22時に寝たけれど、寝る前はスマホを使っていたBさん
- ・深夜までゲームをしていて寝落ちしてしまったCさん

Bさんは、早く寝たのにスッキリ起きられなかった様子。  
この3人の違いは何だろう？



2・3年保健衛生委員による寸劇発表

### 【保健主事 石橋先生のお話】

キーワード「ブルーライトとメラトニン」

スマホやタブレットの液晶画面から出る光（ブルーライト）は強いエネルギーをもっている。特に寝る前に光を浴びると、メラトニン（眠りを誘うホルモン）の分泌量を抑えてしまう。

- ・寝付きにくくなり、睡眠時間が短くなる。
- ・眠りが浅くなり、朝起きてても疲れが取れない。

➡ 就寝前のメディア利用は睡眠の質が悪くなり、体内時計が乱れる原因になる。



### 【マイメディアルールを考えよう】

ワークシートを使って自分の生活を振り返り、メディアを利用するときの「マイメディアルール」を考えました。皆さんが考えたルールと工夫の一部を紹介します。

寝る1時間前になったらゲームをやめる。

→寝る1時間前の時刻にアラームをセットする。寝室に持っていかない。

スマホの利用は22時までにする。

→22時になったら家の人にスマホを預ける。時計を見て意識する。

スマホの利用時間は1日2時間までにする。

→スマホの設定でアプリに時間制限をかける。



自分で考えたルールを紹介



# 11/19(土)~11/25(金) マイメディアルールにチャレンジ!

明日からの7日間、自分で決めたルールを守れたかどうかのチェックを行います。

最終日には1週間の振り返りを記入し、お家の人からコメントをもらって、11/28(月)に担任の先生に提出してください。

生活習慣の改善に向けてレッツチャレンジ!

わたしのメディアルールは・・・	そのために こんな工夫をします!						
例: スマホの利用は22時まで です!	例: 22時にアラームをセットする						
➔							
マイメディアルールにチャレンジ! 11/19(土) ~ 11/25(金)							
	19(土)	20(日)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)
守れた→○							
守れなかった→×							
寝た時間	:	:	:	:	:	:	:
1週間を振り返って 反省・感想				保護者の方よりコメント			
.....				.....			
.....				.....			

## 保護者の方へ

今回の学校保健委員会では、自分の生活を振り返りながら、メディアと上手に付き合っていくための「マイメディアルール」を考えました。自分で決めたルールを実践に繋げていくために、11/19(土)~11/25(金)の7日間、「マイメディアルールチャレンジ」の取組を行います。お子様のワークシートをご覧ください、ご家庭でもメディア利用について考えるきっかけにいただければと思います。また、最終日には保護者の方からのコメントをご記入いただきたいです。お忙しいところお手数をおかけしますが、お子様にとってよい励みになりますので、ご協力をお願いいたします。



## 【みんなの感想】 感想の一部を紹介します。

寝落ちてしまうまでスマホを触ってしまう癖を直していきたいと思った。寝るのが遅くなって早起きができず、朝ごはんが食べられないという悪循環になってしまうので、受験生であることを自覚して生活を見直していきたいと思った。



寝る前にブルーライトを浴びると睡眠の質が悪くなることを学びました。メディアを使う時はタイマー機能などを上手に使って自分をコントロールできるようにしていきたい。

今回、自分で考えたマイメディアルールを守るように意識して生活していきたい。スマホに制限をかけて、勉強や家族との時間を作るなど、今までスマホを触っていた時間を違う時間に使っていきたい。



寝る前にメディアを使うと、入眠するのに時間がかかるということが分かりました。校長先生がお話していたように、自分自身の未来のためにできることを考えて、行動できるようになりたいと思った。



睡眠は今だけではなく、これから大人になってもずっと大切なことだと思うので、よい生活を続けられるよう振り返って改善していきたい。