



心の健康～メディアとの付き合い方から考える～

第1回学校保健委員会がありました！

ポジティブに
 (じかん)時間を守って
 テレビやメディアを見すぎず
 (イライラ)しないで
 (きぶん)気分よく生活を
 心も体も健康に！！

7月4日(木)本校学校医の神部 裕一先生、学校歯科医の小澤 琢磨先生、本校学校薬剤師の浦野 美貴先生、PTAの方々をお迎えし、4～6年児童及び担当教職員の参加のもと学校保健委員会が開催されました。

今回は「心の健康～メディアとの付き合い方から考える～」をテーマに、発表や話し合いが行われました。



(視聴覚室スタジオで発表)

1. 健康診断・新体力テストの結果から(一部紹介・全国は最新の令和4年度参考)

・視力異常(BCD判定)は、全校の26.7%(全国平均は37.8%)いました。B判定では、全国平均をやや上回っている学年が多かったです。
 ・う歯(乳歯・永久歯)のある人は全校の14.8%で20人(全国平均は17.7%)いました。う歯のある人は、昨年より人数が増えました。歯垢がある人は9人いました。
 ・新体力テストでは、群馬県の平均を下回る学年が多かった種目は「長座体前屈(柔軟性)」「50m走(敏捷性・足の力強さ)」でした。自分たちの生活を見直す機会にしてもらいたいと呼びかけました。

5 新体力テスト

腰(こし)から足の柔軟性(じゅうなんせい)

①長座体前屈(ちようざたいぜんくつ)と、50m走で県の平均を下回る学年が多かった。

素(す)早(はや)さ、脚(あし)の力強(ちから)さ

②運動(体を動かす遊びをふくむ)やスポーツをすることは好(す)きで大切だと思っている児童(じどう)は多いが、中学校に進んだら授業以外でも運動・スポーツする時間を持ちたいと思う児童の割合(わりあい)が全国・県の平均より低かった。

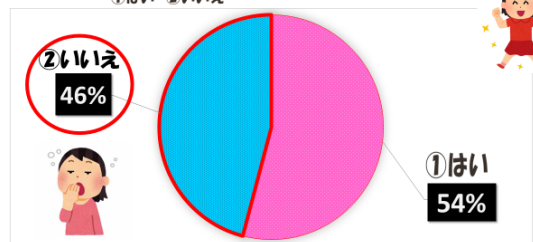
③運動(体を動かす遊びをふくむ)やスポーツをする時間は、男子だと平日、女子だと土日に全国・県の平均より少ない。

2. 児童保健委員《協力:児童体育委員》の発表

(1)アンケート結果:保健委員が作成し、5月に実施した生活リズムに関するアンケートの結果です。4～6年生に答えてもらいました。質問は全部で8個ありました。①朝ごはんを毎日食べていますか?②ここ1ヶ月夜はぐっすり眠れていますか?③ここ1ヶ月スッキリ目が覚めますか?④授業中眠くなることはありますか?⑤睡眠時間はどれくらいですか?⑥運動や遊びで30分以上体を動かしていますか?⑦普段の生活の中で体の症状があるのはどれですか?⑧ノーメディアに取り組んで変わりましたか?

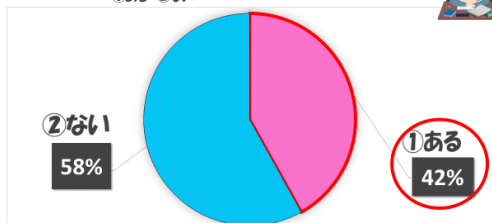
質問3 ここ1か月スッキリ目が覚(さ)めますか?

①はい ②いいえ



質問4 授業中眠(ね)むことがありますか?

①ある ②ない



回答結果から見てきたことは、夜ぐっすり眠れていると答えた人は74%でしたが、朝の目覚めがスッキリしない人が46%と半数近くいること。そして、授業中眠くなる人が42%おり、理想の睡眠時間と言われている9時間以上寝ている人は45%で、半数以上は9時間未満でした。朝食については90%以上の人が毎日食べてきていますが、内容については聞いていないので、今後の課題だと思いました。運動については、週に0～2日の人も12%と一定数いました。普段の生活の中での身体症状では、複数回答ですが「イライラする」「勉強のやる気が出ない」「だるい」「不安がある」と答えた人も20人以上いました。また、ノーメディアについては、取り組んでいい方に気持ちが向いた人は39%いましたが、変わらないと答えた人は55%いました。

(2) ポジティブ(前向き)プロジェクトの劇(あらすじ)

元気の「げんたろう」
やる気の「やるたろう」

「元気のげんたろう」君と「やる気のやるたろう」君兄弟は、学校から帰ってきてバナナフォンでゲーム三昧。ウイッチであそんでばかり……。宿題も食事も忘れてしまいます。妹たちが「遊んで!」と言っても、やることがあっても切り替えることが出来ず、おまけにイライラしてしまうばかり……。おやおや、困ったものです。



心(こころ)はどこにあるの?



ところで、心はどこにあるのか知っていますか?
心は、頭の中にあるんです。頭の中には脳があります。気持ちをコントロールするアクセルとブレーキが備わっているのは脳の前の方にある「前頭前野」がカギです。

脳(のう)の中

ONO(おの) ポジティブカンパニーの社長「ポジティブマン」

(ONO ポジティブカンパニーの社長とネガティブ1号・2号)

げんたろう君の脳の中では……
「前頭前野」にあるONO ポジティブカンパニーの社長は、テレビ見すぎゲームしすぎで働かなくなった社員(細胞)をどうにか元気にさせようと考えます。
「そうだ!! セロトニンさんの力を借りにてポジティブプロジェクトを立ち上げよう!」

セロトニンちゃん

セロトニンとは、「前頭前野」に働きかけるホルモンで、「幸せホルモン」と呼ばれています。セロトニンが増えると、元気・やる気も出てきます。セロトニンを増やすには、ポイントが4つあります。

4つのポイント

- 1 早ね・早おき・朝の光をあびる
- 2 朝からよく体を動かす
- 3 朝ごはんをよくかんで食べる (セロトニンを増やす食べ物)
- 4 人と話す

ポイントの2番目運動の紹介



体育委員のみなさんが、「体育博士」としてゲスト出演。運動の大切さを伝えました。4種類のストレッチ(肘入れ・体側伸ばし・前屈・太もものストレッチ)と、4種類のエクササイズ(片足立ち・上半身左右ひねり・レッグレイズ・スクワット)を教えてくださいました。

ポイントの3番目セロトニンを増やす食べ物紹介(よく噛むことが大事)

大豆(だいず) (納豆・豆腐)

ヨーグルト

ナッツ

(グリーンアスパラガスとアーモンドサラダ) 材料: 4人分

グリーンアスパラガス 1束、アーモンド(薄切り) 10粒、ちりめんじゃこ 1/4カップ、ミニトマト(薄切り) 適量

(A) 玉ねぎ(みじん切り) 1/4個分、酢 大さじ2、サラダ油 大さじ4、塩少々、コンソメ少々、糖からし少々

作り方

- ① アーモンドは皮をむいてマッシャーなどで荒く潰す。その後、ちりめんじゃこと一緒に弱火でかりかりになるまで乾煎りする。
- ② アスパラガスは指元のかたい部分を切り落とし、茹でる。
- ③ アスパラガス(煮た) 1から4の調味料を混ぜ、ミニトマトを飾る。

(ロイヤルクイーン料理教室のHPより一部抜粋)

保健委員が調べたメニューです

3. 話し合い

今回は、自分からポジティブ(前向き)な生活を送るにはどうしたらいいだろう?」学校と家でこれから実践していきたいことについて、グループで話し合い、発表を行いました。具体的な意見がたくさん出ました。(一部紹介)



(各教室では各班に分かれて話し合い)



(PTA 役員の方も協議中)

学校で

・休み時間に運動する・友達と遊ぶ・考えを伝え合う・人と会話する・休み時間に友達と楽しく話す、たくさんしゃべる・登下校中も、元気よく明るく歩く・家でしっかりとすいみんをとって、授業の時にたくさん手を上げる・姿勢をよくし、授業をする・体をよく動かす・給食で残さずよくかんで食べる・登下校はなるべく歩いていく・授業中はイライラせずに取り組む・ネガティブな発言をしないで、ポジティブな発言をたくさんする・授業中は、自分から積極的に発表をする

(保護者・教職員から)・下校中は、本を読まずお友達と会話をしましょう(前を見て)・休み時間は、水分補給を忘れずにできるだけ体を動かそう・授業中は先生の話をしっかり聞きましょう・友達と気持ちのよい会話をしましょう



(オンラインで教室から発表)

家で

・家族に今日あったことを話す・食事はみんなでワイワイ食べる・バランスの整った朝ごはんを残さず毎日食べる・早ね早おきをし、朝から軽く運動する・すぐにメディアを使わないで勉強をする・宿題を優先する・9~12時間の間でねる・学校から帰ったら30分くらい体を動かす・時間を守り、テレビやメディアを見る・朝おきたら二度ねしないようにカーテンを開けて日光を浴びる・かみごたえのある物(スルメイカなど)を食べる・家で朝ヨーグルトを食べる・ねる時間は9時にねて、よく日しっかりおきられるようにする・家族と歌を歌う・体育委員が紹介したストレッチや運動をする・保健委員が紹介した食べ物を食べる

(保護者・教職員から)・朝ごはんをしっかり食べましょう・寝る前のゲームはしない・不適切な動画を見ない・帰ったらまず宿題してから遊びましょう・学校での出来事をお家の人に話しましょう・時間をしっかり見ながら行動してほしいです

保護者の方からの感想

・ノーメディアは引き続き、継続したいと思いました。早寝、早起きはやはり大切。・寸劇をしたり、意見を自分たちで考えて発表することで、より児童たちの頭に入ったのではないかと思います。・子供たちもメディアの見過ぎはよくないこと!とは思っているので、そこはお家の人がいざと話をしていきたいと思いました。ゲームやユーチューブを見てばかりいないで、貴重な時間を無駄にせず生きていってほしいと思います。・子供たちの意見や発表の姿を見られてとてもいい時間でした。心の健康が体の健康にもつながるのだと思いました。・劇と体操、みんな一生懸命練習したんだなと思って感心しました。内容もわかりやすく勉強になりました。

4. 専門家の先生の指導助言

学校医 神部 裕一先生

・運動の紹介が8個ありましたが、体の硬さも十分改善されます。上肢を伸ばすストレッチは、脊柱側弯症を矯正する体操にもなります。無理なくやってみてください。もう一つ、ノーメディアデイが話に出ましたが、例えばテレビのサザエさんは30分で終わりますが、ユーチューブはきりがなく、高校生になると5時間6時間見る子が増えてしまう。小学校の頃からそういう(規則正しい)習慣をつけることは大事だと思います。頑張ってください。



(学校三師の先生方)

学校歯科医 小澤 琢磨先生

・睡眠・食事などの規則正しい生活が、心と体の健康に一番大事だということがよく分かりました。皆さんが今日話し合ったことを、実践してもらえればと思います。

学校薬剤師 浦野 美貴先生

・メディアを利用していると一人で集中している時間が多くなります。皆さんが発表してくれたように家族やお友達とたくさんしゃべったり笑い合ったりして、誰かと何かを共有する時間をつくり、心と体が健康でいられるような習慣付けをしてもらえればと思います。