

# ほけんだより



令和8年2月3日  
前芝小 保健室  
No.12

まえしばがっこうがっこうほけんいいんかい おこな  
**前芝学校学校保健委員会を行いました。** ひと おうちの人といっしょに読みましょう

## テーマ「スマホ・ネット・ゲーム依存から前芝っ子を守ろう」

まえしばがっこうじどうせいと せいかつしゅうかん かん  
1月19日(月)に、前芝学校学校保健委員会を行い、保健委員の4~6年生の保健委員が参加しました。前芝学校児童生徒の生活習慣に関するアンケート結果やノーメディアチャレンジなどの結果から改善点を中学生保健委員と生徒会執行部のみなさんと話し合いました。

がっこうほけんいいんかいとうじつ まえしばがっこうじどうせいと せいかつしゅうかん かん  
学校保健委員会当日は、前芝学校児童生徒の生活習慣に関するアンケートの結果を、中学生が発表してくれました。その後、小中学生混合の5つのグループに分かれ、「スマホ・ネット・ゲーム依存になっていないか」と「メディアの使い方の見直し」について話し合いました。話し合いで出た意見のまとめをグループごとに発表し、最後に学校薬剤師の伊藤先生からのお話を聞きました。



## 学校薬剤師の伊藤先生からのお話

メディアの使い方を記録することの大切さ ~メディア依存を防ぐために~

### ① 使いすぎに「自分で」気づける

子どもは「少ししか使っていないつもり」でも、実際には長時間になっていることがあります。記録することで、どれくらい使っているかを目で見て確認でき、使い方を振り返るきっかけになります。

### ② 体調や気分とのつながりが分かる

「たくさん使った日は眠くなる」「夜に使うと朝起きづらい」など、メディアと生活リズム・体調の関係に気づきやすくなります。

### ③ 自分で調整する力が育つ

記録は、制限するためのものではありません。「今日は少し短くしてみよう」「この時間は使わないでみよう」など、自分で考えて行動する力を育てます。

かんべき めざす すこ みなお たいせつ  
完璧を目指さず、少しずつ見直していくことを大切にしましょう。

# みんなで考えた改善策

みんなで考えることで、たくさんの意見が出ました。この中から自分に合ったものをやってみるなり、おうちの人と相談して決めたりしてみるとよいと思います。ほかによい方法があったらそれを実行してみてものよいですね。その時は、どんな方法か先生たちにも教えてください。



- ・やることやたらスマホなど解禁
- 紙の方
- ・読書時間を増やす
- ・絵をかく時間
- ・運動する・勉強
- メディア以外の時間を増やす
- ・部屋別でメディア時間を決める

A

- ・スマホを解約する
- ・親にあづける
- ・アプリに制限時間(30分)
- ・箱に入れる(机-→机)
- ・親と約束(使用時間、やることが終わってから)
- ・使う場所を決める(机、風呂場X)
- ・食事中は使わない

B

親にあづける  
親に先に言ふ。  
例(目安の時間など例)  
勉強したら使える  
例(1時間したら1時間使える)  
他の趣味を見つける  
宿題を先にやつから  
スマホに制限をつける  
例(寝る前に使わない)  
まとめ  
優先順位をつける

D

- ・時間になつたら親にとりあげてもらう
- ・ゲームやテレビ以外のことをやる  
(例) カードゲーム、勉強
- ・約束を決める  
やがつたら勉強をひやす
- ・制限をかける  
(時間)  
外であそぶ(走る、なわとびなど)

E

- ・タイマーをつかう
- ・見守り設定をする(時間制限)
- ・時間を決めてやめる
- ※30分に1回休憩を入れる
- ※親にスマホをあくしてもらう
- ※勉強時間に応じて使用時間も決める
- ・他の楽しみを見つける(レゴ、読み物など)