

平成27年度 五泉市学校保健部 活動報告

部長 阿部 恵美子

1 研究主題

児童生徒の「生きる力」を育む学校保健活動の充実

2 研究の内容及び概要

子どもたちを取り囲む様々な健康課題の一つ、情報機器の使用肥大からもたらされる健康上の課題を解決するために、「メディアと上手につきあうことができる児童生徒の育成」を目指して、前年度に引き続き検討していく。

【研究仮設】

メディアと上手につき合うことができるようになれば、いくつかの健康課題の改善が図られ、学習時間や睡眠時間が増加し、生活習慣の改善につながる。

3 研究の実際

- (1) 生活実態調査結果の比較検討、分析 6月, 8月
2つのグループに分かれ、平成24年度と平成26年度の生活実態調査を比較し、児童生徒の実態や変化の様子を調べる。
 - ・Aグループ…就寝時刻、起床時刻、家庭学習、体調不良など、生活習慣についての比較
 - ・Bグループ…メディアの使用時間、使用しているメディアの内容など、メディアについての比較
- (2) 研修会「脳科学の視点から見るメディア」(阿賀町と合同) 8月
講師 新潟医療福祉大学健康科学部健康スポーツ学科 山代 幸哉 様
- (3) 中学校区ごとに生活習慣改善に向けた取り組みについての検討 9月, 10月
- (4) ・全市一斉アウトメディアデー(11月15日)についての共通理解と取り組み
・メディア使用2時間アンケートの実施(1・2学期)と結果考察

4 成果と課題

生活実態調査結果の比較より、テレビ・DVDの使用時間は少なくなっているが、反面ゲームの使用時間が増えている。通信もスマートフォンやタブレット、ゲーム機が主流になっている。全体的に見て「メディア使用時間」は生活習慣と健康状態に大きな影響を及ぼしていることがわかった。

今後も「メディアの使用は1日2時間まで！」を合言葉に、児童生徒への意識付けと家庭・地域への浸透を図る取り組みを継続していく必要がある。特に中学校区ごとで課題を精査し、共有化を図ることを通して指導の強化、連携を図っていく必要がある。