



令和3年7月21日

白馬北小学校・白馬南小学校・白馬中学校 保健室

# 白馬3校小中合同学校保健委員会だより

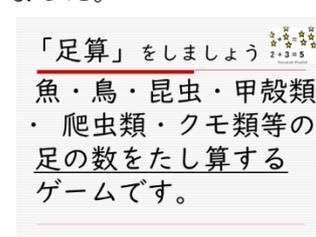
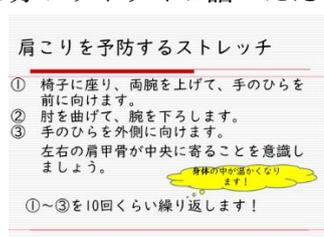
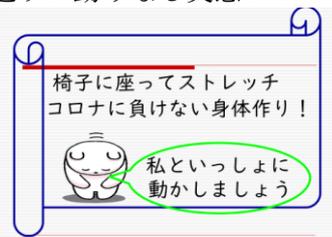
白馬3校小中合同学校保健委員会が7月6日(火)午後2:50~3:35に zoom 及び、白馬北小学校の体育館で開催されました。

「スマホと睡眠の関係~健康を考える~」と題して、松本圏域発達障がいサポート マネージャーで産業カウンセラーの新保文彦先生よりご講演いただきました。



昨年度は新型コロナウイルス感染症感染拡大防止の観点から中止となり、1年ぶりの学校保健委員会でした。本来ならば、3校のPTAの方々が同じ場所に集い、講演会後に交流出来れば良かったのですが、3校の行事を同じ日に合わせる事が難しかったことから白馬北小学校のみ高学年授業参観と同日に行いました。

南小・中学校は zoom による参加でしたが沢山の保護者の方にご参加いただき、白馬村の保護者の方々の健康・児童・生徒への関心の高さが伺える会となりました。白馬北小学校では5、6年児童向けにも新保先生からご講演いただき、その後PTA向けにもご講演いただいて、寝る前のスマホ使用が良い睡眠を妨げ、疲れが取れなかったり、指示通りに動ける実態について分かりやすくお話いただきました。



## 【保護者の方からの質問】

↑講演会資料の一部抜粋

- ・眠る時に音楽を聞いているのは睡眠の質としてはどうなのか? (α波やりラクゼーションのもの)
- 心地よく眠りに入ることが出来れば寝る時に音楽を聞くのも OK
- ・スマホだけでなく、ゲーム等(スイッチ・プレステ)も同じでしょうか?
- 強い光で脳が目覚める点では同じ。明るい光が出る電子機器は寝る1~2時間前には控える方が良い
- ・「起きてから1時間後」というワードが出ていましたが、これが何なのかいまいち音声が聞き取りにくくて、少々気になり、きちんと聞きたいところでありました。
- 起きてから1時間後に朝食を摂ると脳に良いそう。(1時間以内が良いようです)
- ・スマホ、タブレット、ゲーム、テレビ、これらの害は一緒ですか?それともやっぱりスマホが一番害があるのでしょうか?
- ブルーライトの量的にはスマホ・ゲーム機のブルーライト量が最も多いようです。(LEDを使っているため)テレビの2倍とも言われています。しかし、明るい光が脳を目覚めさせてしまう点ではパソコン・テレビも同じといえます。寝る1~2時間前は控えた方が良さそうです。

## 【保護者の方々の感想より】

- ・参観日の日だったので参加しやすかったです。(北小) 多数
- ・スマホ使用の低年齢化が進んでいるので、子ども達へ向けて良い内容だと思いました。
- ・今の時代を反映している内容でとても良かったと思います。子どもがスマホ依存になりつつあり、親が意識して改善していかななくてはと考えさせられました。
- ・良い内容だと思いました。ただ、小学生が理解出来たかどうか疑問でした。
- ・全家庭 zoom 参加でも良かったのでは?

- ・講師の先生や司会の先生の声が聞き取りにくかった。(多数)(北小)
- ・30分という短い時間で集中してできて良かった。またスムーズにできていたのもよかった。
- ・スマホ利用について子どもと一緒に考えないといけないと思った。寝る前のスマホ利用を見直そうと思いました。
- ・現代の社会問題になっていることなのでよかったと思います。
- ・zoomでの聴講は受けやすくとても良かった。今後もお願いしたい。
- ・スマホが脳に及ぼす影響と睡眠への影響を知ることができた。教えてもらったことを実践してこれからの健康に役立てていきたいと思います。
- ・自分がマイクロスリープに襲われていることに気が付かされました。まずは自分から質の良い睡眠をとるように心がけていきたいです。
- ・わかってはいるものの、なかなかスマホとの良い関係を自分が作れていませんでした。対処法まで知ることができて良かったです。
- ・子どものスマホ使用時間のコントロール、本人も心掛けているようだが勉強にも利活用しているため、線引きが難しく感じていた。スポーツ、友人との会話など多く活用し、脱スマホに向けて家でも話していきたいと思います。学校で指導していただくと、数日は本人も意識して使用している姿があるので、定期的にご指導を続けていただくと非常にありがたい。

→スマホのアプリを使って勉強したり、zoomで習い事をしているお子さんもいます。講演会が終わった後の新保先生のお話で離島のお子さんがスマホのアプリで勉強して東大に受かった例もあるので一概にすべてスマホがダメ、という訳ではありません。上手に使って、使用方法を親子で考える機会になればと思います。

#### 【今後希望する内容・講演・講師の先生】

- ・姿勢が正しいことの大切さ。
- ・コロナ下の学習の進め方(自宅学習、zoom利用)
- ・子どもに身近な健康トラブルに関わる話(例えば熱中症など)
- ・MORIUMIUS代表 油井元太郎(子どもたちの未来につながる学びとは何か?)
- ・音に関わる講演(音楽を通じて心豊かにできる内容)
- ・発達障がい児との関わり方(こども向け・大人向け)
- ・親向けの性教育
- ・荻原元選手、伊達公子 など

今年度は新型コロナウイルス感染拡大のため、3校が一堂に会することが出来ず、白馬北小学校の体育館からzoomでの開催となりました。(3校集まらなくなったので、体育館で実施しなくても良かったですね、、、)

はじめての試みでしたので、様々な課題も多く反省点も数多くありました。

しかし、保護者の方々の教育や健康に関する関心の高さやご指摘いただいたことを知ることが出来て、次年度への改善につながると思いました。

役員以外の希望する方々も多く参加していただき、感想記入用紙も沢山の記述をいただいてとてもありがたかったです。

来年度は今回の課題を改善し、より良い学校保健委員会を開催したいと存じます。ありがとうございました。