

# ほけんだより



令和5年3月15日 かもと稲田支援学校 保健室

がっこうほけんいいんかい  
学校保健委員会

ほうこく  
**報告**  
とくべつごう  
～特別号～

3月3日(金)に、学校医の先生方を招き、  
第2回学校保健委員会を開催しました。



## 【テーマ】 デジタル機器が心身の健康へ及ぼす影響について

家庭でもスマホ等に親しむことが多く見られ、学校でも一人一台タブレット端末が  
配備されたことにより、授業などでデジタル機器を使う機会が増えています。実際に、本校の実態を把握する  
ため、児童生徒及び保護者、職員にアンケート調査を実施しました。その結果から見てきたもの、学校医の  
先生方からの助言などについて報告します。



## 「インターネット・ゲーム使用と生活習慣についてのアンケート調査」より

### デジタル機器使用の**良いこと**

保護者	児童生徒	職員
落ち着いている	楽しい・面白い	興味関心の高まり
家族と一緒に遊べる	わかりやすい	説明が動画でわかりやすい
(自分の)家事ができる	調べられる	調べ学習の検索で学習効率の向上
	他のことも頑張れる	意見や活動結果の共有
	気分転換	意思を伝える手段
	暇つぶし	写真を活用した学習のまとめ
		学習のスピードがあがる

### デジタル機器使用の**危うさ**

保護者	児童生徒	職員
長時間の使用	長時間の使用	正確な情報の選択
ルールが守れない	SNS上のトラブル	誤操作
止められない	個人情報の流出	著作権問題
知らない人との交流	怪しいサイト	文字を書くことが減る
	目との距離	

ルールづくり・使用方法の学び

### 心身の健康に及ぼす影響

視力低下	イライラの増加	ゲーム依存 画面依存
斜視や視覚	切り替え困難	睡眠時間の 乱れ・影響
姿勢が悪くなる	子ども達同士の つながり減少	生活リズム の乱れ
運動量の低下	コミュニケーション力 の低下	
<b>体</b>	<b>心</b>	<b>生活習慣</b>

使用方法・気持ちの切り替え方

児童生徒、保護者、職員ともに、心身の健康に様々な影響を及ぼすと感じていることが分かりました。

これらのことから、ルール作りの必要性を感じ、使用方法や気持ちの切り替え方に課題があることが見えてきました。



保護者からの相談より、親が寝ている間にタブレットやスマホを布団の中で使っていて、音が出ないようにイヤホンをつけたまま寝ていることがある。イヤホンの長時間使用により、耳への影響などはないのか？



学校医(耳鼻科)  
前原先生より

ヘッドホンやイヤホンを使って音楽を長時間聴いていると、有毛細胞が傷ついて難聴になる危険があり、子どもは大人の1/3程度で影響を受けやすいです。また、一度有毛細胞が壊れてしまうと、基本的には元に戻りません。イヤホンの利用時は、外部の会話が聞こえる程度の音量にし、1日1時間に制限するのも効果があります。出力制限装置がついているものや、音量制限できるアプリを使用してもいいでしょう。



昼休みなどは、iPadの使用ではなく、できるだけ外遊びを促している。また、コミュニケーション力の低下や目へも影響なども懸念している。



学校医(内科)  
藤岡先生より

子どもたちは、ゲーム等の主人公に入り込み、他者を攻撃してしまうリスクもあります。メディアの時間を極力減らすなど、スマホ等への依存は社会全体で取り組む課題です。家族で具体的にルールを決めている家庭は、困り感が少ないという実態もあります。また、就学前の子どもへの視聴時間が長いほど発語の遅れが出ています。スマホ以外の時間の使い方を親子で一緒に考えるのもいいかもしれません。

今後、「デジタル機器の付き合い方」について、学校でのルール作りと児童生徒への保健指導を行い、家庭と連携を図りながら取り組んでいきたいと考えています。今回紹介しきれなかった学校医の先生方からの助言も随時お伝えしていきますので、ご家庭で気づかれたことなどは、遠慮なく担任等にお知らせください。

## 1年間の成長を振り返る機会を設けましょう！

今年度の健康診断結果と1年間の身体測定の結果を記録した「けんこうのきろく」を配付しています。ご覧になり、是非ご家庭でお子さまの成長を話題にされてください。健康に関してお気づきのことや連絡などがありましたら、裏面の通信欄にご記入ください。けんこうのきろくは3年間使用しますので、3月17日(金)までに担任へ返却をお願いします。



また、修了式の日には「保健調査票」を返却します。緊急連絡先の変更など記載内容に変更があった場合には、朱書きで訂正してください。裏面には健康チェックの欄がありますので、そちらにも記入し、4月の始業式の日担任へご提出ください。