

『メディアとの上手な付き合い方』 ～学校保健委員会～



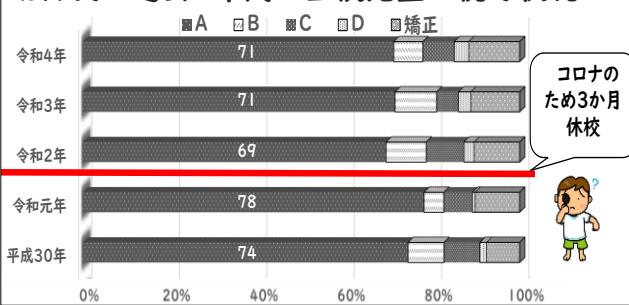
子どもたちの今と未来のため、社会のあらゆる場で
「京都はぐくみ憲章」を実践しましょう!

12月21日(水)、『メディアとの上手な付き合い方』をテーマにして「学校保健委員会」を開催しました。今回は、広沢小学校の視力の現状とメディア使用の課題と解決に向けた取組についての報告と、広沢小学校・学校眼科医の宮尾洋子先生に『ICT教育と目の健康』というテーマでお話をいただきました。

広沢小学校の視力の現状

広沢小学校の過去5年間の視力状況を比べてみると、令和2年度の視力検査では、A(1.0以上)の児童が減っていることが分かりました。令和元年度3月～令和2年度5月の3か月間新型コロナ感染症のため学校が休校になりました。家で過ごす時間が増え、メディアを使用する時間が増えたのではないかと思います。そのことが、視力の低下とかかわりがあるのではないかと考えます。

広沢小 過去5年間の全校児童の視力状況



メディア使用の課題

保健委員会では、「学校だより7月臨時号」でお知らせした「メディアアンケート」の結果を、学年ごとにまとめて報告させていただきました。メディアの使い方について、「家でメディア使用、特にゲームや動画視聴の時間が長い」「姿勢が悪く、画面との距離が近い」、そして、「朝起きられずに遅刻したり、睡眠時間が短いため授業中眠くなったりする」という課題があることが見えてきました。

学校眼科医・宮尾洋子先生のお話より

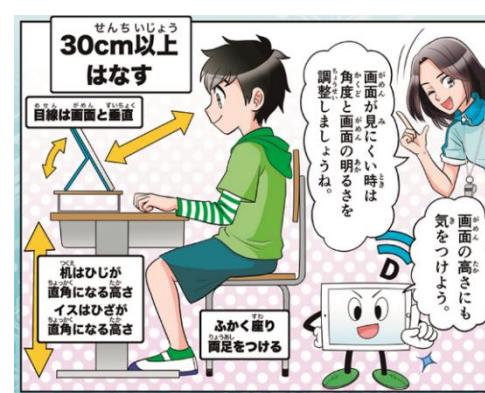
宮尾先生から、まず近視のメカニズムや近視の要因について教えていただきました。

近視になるのは、遺伝的要因があるそうですが、他にも環境要因として、「屋外活動の減少」「メディア使用時間の増加」があると言われています。そして、新型コロナウイルス感染症が流行したことにより子ども達の近視が進み、低学年での近視発症が増加しているそうです。近視また、子ども達に、眼精疲労やドライアイという症状も増加しているそうです。

そこで、目の健康を守るために、右のようなことに気をつけていくことが大切だと教えていただきました。特に、「外での活動」が近視予防に効果があることが海外の事例でも明らかになっているそうです。近視の予防には、外で過ごす時間を「1日2時間」とることが望ましく、外であれば直射日光の当たらない建物の影や木陰でもよいそうです。特に低学年は近視が進みやすいので積極的に外遊びが大切です。

次のような目の健康啓発マンガや動画を教えていただきました。

ぜひ、おうちで見ていただき、目を大切にしながらメディアを使っていってほしいと思います。



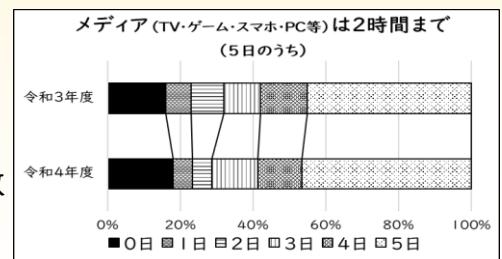
生活リズムを整える取組～「すこやか生活調べ」～

広沢小学校では、生活リズムを大切にして生活が送れるよう、夏・冬休みの後には、自分の生活を見直す「すこやか生活調べ」を取り組んでいます。

今回は、1月13日(金)～19日(木)に生活調べに取り組みたいと思います。ご家庭でもお声かけをいただき、「早寝・早起き・朝ごはん」を大切にして生活を送るようにしてほしいと思います。

また、毎月16日は「ノーメディアデー」「家族コミュニケーションの日」です。家族でどのように過ごすのかを話し合って、少しでもメディア(テレビ・ゲーム・スマートフォン・携帯電話等)を使う時間を減らし、家族で楽しく過ごす時間を作りたいと思います。

夏休み後の生活調べの結果を見ると(右のグラフ)、メディア使用が2時間までだった日数が、昨年度と比べると、5日間のうち5日だった割合が増えています。気をつけて生活をしている人が増え、うれしく思います。けれども、残念ながら、2時間までだった日数が5日間のうち0日だった割合も増えています。体、目、そして心の健康が心配されます。



ぜひ「すこやか生活調べ」をして、家族で生活を見直し、メディアの使い方について話し合う機会をもっていただきたいと思います。

16日は、「ノーメディアデー」
「家族コミュニケーションの日」



Let's はぐくみアクション!



令和4年度「全国学力・学習状況調査」の結果

今年度、6年生を対象とした「令和4年度『全国学力・学習状況調査』について<資料>」(京都市の結果)が、京都市教育委員会のホームページにおいて掲載されていますので、ご覧ください。

<https://www.city.kyoto.lg.jp/kyoiku/page/0000257347.html>

学習の確かめを!

これまでの学習の定着状況を確かめる
京都市共通確認テストがあります。



1月13日から1月19日

プレジョイントプログラム【4年】国語・社会・算数・理科
ジョイントプログラム【5・6年】国語・社会・算数・理科

2月6日から2月17日

学力定着テスト【1・2年】国語、算数

【3~6年】音楽 【6年】家庭科

※ 詳しい予定は、各学年・学級の予定をご確認ください。

令和5年度小学校入学に向けて

「学用品等の申し込み」「半日入学・入学説明会のご案内」等を封筒に入れてお届けします。
13日(金)までに届いていない場合は、学校までご連絡ください。

入学に向けての書類・申し込み提出

1月31日(火)までに、広沢小・職員室までお越しください。

2月22日(水) 半日入学・入学説明会(1:45受付開始)



保護者の皆様に、小学校生活についての説明をします。

その間、子ども達は教室で、お話を聞いたり、折り紙をしたり、絵を描いたりして、学校生活を体験します。



1・2・3年生は、
1時30分
完全下校です。