



「張り切る」土台は健康

学校長 村越 新

2月3日（火）の生活目標朝会で、担当から健康な生活についての話がありました。WHO（世界保健機構）が定義する「健康」を参考に、「学校生活で健康な子、5つの視点」を、子供たちに示しました。



- 1 学校でいろんなことに一生懸命取り組んでいる。集中して学習している。
- 2 クラスの仲間や友達と仲良く、協力して過ごしている。
- 3 気持ちの良いあいさつ、返事ができる。
- 4 悩んでいる、困っていることがない、または、あっても相談できる人がいる。
- 5 食欲がある。体を動かすことが面倒だと感じない。

WHOは「体も、心も、そして友達や家族など、人と人の関わりにも、満足できている状態にあることが健康である。単に病気ではないとか、体が弱っていないということではない」と定めています。

2月2日（月）には、入学説明会があり、私も保護者に「健康な生活」についてのお願いをしました。次のページにあるのが、本校のグランドデザインに位置付けた「健康生活」です。最も力説したのは、メディアとの付き合い方です。以下のような話をしました。

・自分の部屋にスマホやPC、ゲーム機を持ち込んだら、赤信号

→ 大人が手を出せなくなる 大人の知らない世界で好きなことをやる
スマホやPCなどは、大人の目が届くところに常に置いておくこと

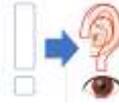
・「自分のモノ」と思い始めたら、黄信号

→ 通信料等を払っているのは親、だから親の物、貸してもらうのが筋
「貸してください」「使わせてくれてありがとう」を親に言うべき

健康な生活の四原則は、大人も子供も「運動」「睡眠」「食事」「メディア」の在り方にあると、私は考えています。この土台にたった健康生活があれば、張り切って楽しく勉強することができるのです。当然、良好な人間関係（肩組んで仲良く）も生まれます。自走する力も、源は「健康な生活」です。



自走する子が育つ健康生活



健康な生活 基本四原則

- 1 運動 一日30分以上
- 2 睡眠 一日8時間以上
- 3 食事 一日3回
- 4 メディア 一日2時間以内
(ゲーム、テレビ、PC、スマホ)



健康な姿 扇っ子健康五力条

- 一 学校生活で「楽しいこと」「楽しみなこと」がある。
- 二 学校で眠くならない。
- 三 気持ちの良いあいさつ、返事ができる。
- 四 悩みがない、たとえあっても相談できる人がいる。
- 五 テレビ、動画、ゲームなどのメディアの時間を一日2時間以内に行っている。

子供を守るメディアルール 健全な生活大原則

低学年 ~レンタル期~

- 買ったときに、約束を決める
使用場所、使用時間、就寝時刻
- ゲーム、スマホは親の物
常に親が持っている
- 親に借りて、親に返す
「貸して下さい」「ありがとう」

「自分の物」と思わせたら黄信号

中学年 ~契約期~

- 使用の約束は書面に残す
使用場所、時間、就寝時刻
- 親には決してほめられない
「あと少し」「今日だけ」
- 保護者が見ている所で
使用する 管理する

好きな時に使えるようになると黄信号

高学年 ~監視期~

- 使用の約束は書面に残す
使用場所、時間、就寝時刻
- スマホ、ゲームの所有者は親である
だから
- 保護者が監視をする
管理場所 履歴点検

知らない時間に使えたと黄信号

自分の部屋に持ち込んだら赤信号(手がつけられなくなる)

視力の低下 「よむよむワーク」より

記事2 タブレット利用にルール

スマートフォンやタブレット端末などを使う時間が増えることで、子どもの視力が悪化する心配が高まっている。文部科学省の統計によると、学校の視力検査で1・0未満だった小中学生の割合は年々増え、いずれも過去最高を更新。各学校では、適切な利用時間を守るための取り組みを進めている。

鹿児島県内の小学校では今年度から、児童一人ひとりに家庭での利用ルールを決めてもらう「メディアコントロール」

スマートフォンやタブレット端末などを使う時間が増えることで、子どもの視力が悪化する心配が高まっている。文部科学省の統計によると、学校の視力検査で1・0未満だった小中学生の割合は年々増え、いずれも過去最高を更新。各学校では、適切な利用時間を守るための取り組みを進めている。

6年の男子児童は「使えば視力や体力、成績の低下にもつながると思う。決められた時間でゲームを終えるのは難しいけれど、ルールを守っていききたい」と話す。

（2024年6月19日
読売新聞朝刊より）

記事1

「外に出る」視力低下防ぐ

文部科学省が2021〜23年度に行った小中学生の視力に関する調査で、外で過ごす時間が長いほど、視力は低下しにくいという結果が明らかになった。

調査によると、視力は学年が上がるにつれて悪化している。視力が0・3未満の割合は、小学1年が1%だったのに対し、中学3年は32%にのぼった。

生活習慣が視力に与える影響を分析すると、学校の休み時間に「いつも外に出る」人は、「ほとんど外に出ない」人に比べて視力が低下しにくい結果が出た。学校の授業や休み時間以外に外で過ごす時間が「90分以上」の人は、「30分未満」の人よりも視力が下がりにくかった。

（2024年8月1日
読売新聞夕刊より）

デジタル機器の長時間利用も視力に影響していた。学校以外でパソコンやタブレット端末を使用する時間が1日「120分以上」の場合は、「30分未満」と比べて視力が低下しやすい傾向があった。

読売新聞が提供している「よむよむ」(有料版)が、市の予算で活用できるようになりました。上記は、無料版のものですが、1月の国語チャレンジの問題として、5、6年生に取り組んでもらいました。書いてもらった感想を読むと、最も多かったのが「もっと外に出て遊ばないといけない」、次いで「タブレットやスマホの使い過ぎに注意したい」でした。