

令和8年1月30日  
府中町立府中中央小学校  
保健室

### 3学期始めの身体測定と 保健指導「メディア機器との上手な付き合い方」を行いました。

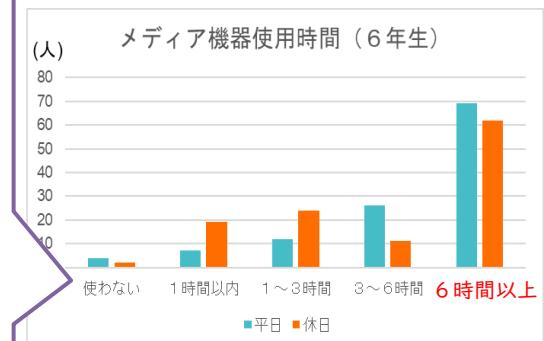
#### いつでも、どこでも、30cmを測れる方法！

低学年は、メディア機器を使用する際のルールについて学びました。その中の一つに「目と画面との距離は30cm以上離す」というルールがあります。右の写真は、ものさしがなくても30cmを確認できる方法として、自分の体を使って30cmの長さを確かめている活動の様子です。



肘から小指までの長さが30cmだった児童は、目線の位置に小指を持っていき、「結構遠い！こんなに離していなかった。」と話し、自身の生活を振り返って見直す姿も見られました。

高学年では、12月にメディア機器の使用に関するアンケートを実施し、その結果をもとに授業を行いました。調査の結果、学年が上がるにつれて、6時間以上使用している児童の割合が増加していく傾向があることも分かりました。その背景には、娯楽目的だけでなく、学習にメディア機器を使用する機会が増えていることが分かりました。メディア機器が生活や学習と切っても切れない関係になっているからこそ、上手に付き合っていくことの大切さについて振り返りながら、授業を進めました。



また、体に起きる変化として「目が疲れる」「物が見えにくくなった」といった回答が多かったことから、目の健康に着目し、利用時間や使い方のルールについて学びました。授業では、集中すると目と画面との距離が近くなりやすいことを「間違い探し」の活動を通して体験しました。子どもたちは、無意識のうちに目と紙との距離が近くなっていることに気付き、はっとする姿が見られました。

## 教室の空気検査を実施しました！



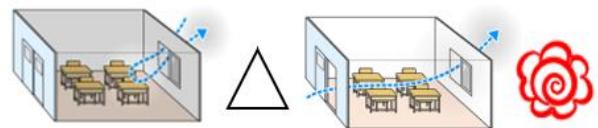
1月26日（月）に学校薬剤師による教室の空気検査を実施しました。

教室内の二酸化炭素濃度、温度、湿度などを測定し、適切な学習環境が保たれているかを確認しました。その結果、換気を行っている教室と十分に行えていない教室では、二酸化炭素濃度に差がありました。

学校薬剤師からは、寒い時期で窓を開けるのがおっくうになりがちですが、休憩時間を利用してこまめに換気を行うことが大切であると助言をいただきました。

12月から毎日保健委員が、大休憩の間に窓側と廊下側の窓をすべて開けて換気をするよう、校内放送で全校に呼び掛けています。今年度はインフルエンザの流行が例年より早かったため、放送も1か月早く開始しましたが、子どもたちの間で換気への意識が高まり、徐々に習慣として定着してきていると感じます。

また、12月には子どもたちに向けて、効果的な換気の仕方について保健指導をしました。窓を大きく開けなくても、対角線上に少しづつ窓を開けることで空気が循環し、十分な換気ができる事を伝えました。まだまだ感染症に注意が必要な時期が続きます。引き続き感染症対策として換気に取り組んでいきます。



## ストレスと上手に付き合おう

ストレスの原因となるでき事や刺激を「ストレッサー」と呼びます。ストレッサーは、試験や友だちとのトラブルなど、ネガティブなものばかりではありません。心身に変化を与えるものはすべてストレッサーとなりえます。

ストレスは、適度であれば意欲や成長につながります。一方で、強すぎたり、長く続いたりすると、心身の健康に深刻な影響を及ぼします。だからこそうまく付き合っていくことが大切です。

### 考え方アプローチ

物事の考え方や捉え方を意識的に変えてみましょう。



### 行動アプローチ

自分に合ったストレスの解消方法を探してみましょう。

