

学校保健委員会だより

R6.11.26.

下仁田中学校 保健部



11月21日(木)に学校保健委員会を開催しました。専門家の先生方をはじめ、PTA本部役員代表、学年委員の皆様、生徒、職員が食堂に集まり、健康的にICTを使うためのルールを、生徒たちが話し合って“自分たちのルール”として決めました。

決定した下中生のルール

『今 やめてもいいよね』ルールです。

事前に各学年での話し合いをして、それを学級代表が発表しました。それぞれの学年の意見は、次の通りでした。

1年生の意見

- 始める前に時間を決める
- 有限の娯楽をもっとする



2年生の意見

- 「今やめてもいいよね」ルールにして、いつやめてもいいという環境を自分たちで作ることが大切



3年生の意見

- 改善、見直しが必要
- 今のルールは緩いので厳しくしたり、もう少し告知したりして認知する必要もある



その意見をもとに、大澤大地保健委員長の司会で、話し合いを進めました。



<話し合いの結果>

3年 高橋聡太さん

2年生の『今やめてもいいよね』ルールがすごく良いと思った。今までのものは「いつやめてもいいよね」ルールで、やめやすくするために作った。「今やめてもいいよね」ルールは、ゲームやインターネットとか無限の娯楽を一回やめて、本や勉強、運動などの有限の娯楽を楽しむべきだと伝えている。「今やめてもいいよね」ルールと「いつやめてもいいよね」ルールを両立していくことが大事。

3年 西原杏さん

竹田蒼志郎くんが教えてくれた河野玄斗さんの『勉強はコスパ最強の遊びだ』というのが良く、「いつやめてもいいよね」というところだけでなく、有限の娯楽をもっと楽しもうという要素を入れるのがいいと思いました。やめるということだけでなく、有限の娯楽を楽しむ時間を増やす。やめた後にすることを有限の娯楽にあてる時間にしても良いと思いました。



2年 小金澤珠音さん

「今やめてもいいよね」ルールに変更するのが良いと思いました。理由は、「いつやめてもいいよね」ルールでは明確な時間がわからないから「今やめてもいいよね」ルールにした方が良いと思います。今やめることによって、ネットゲームが無限の娯楽から有限の娯楽に変わるからと思ったからです。

1年 高橋香花さん

1年生は、有限の娯楽を増やした方が良いと思いました。



以下の内容を自分たちのルールにするか、採決を取りました。

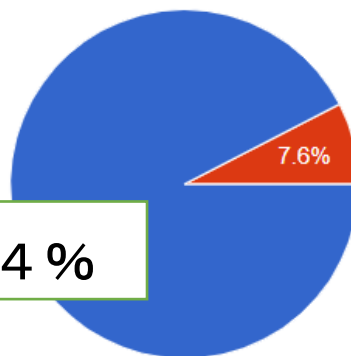
- 「今やめてもいいよね」ルールに変更する
- 有限の娯楽を増やす。有限の娯楽が大事

今回話し合ったルールを私たちのルールにしますか？

66 件の回答



92.4%



学校保健委員会で、話し合いをして、自分たちのルールを決めていくという試みは、初めてのことでした。進行役の大澤保健委員長の心境を考えると大変だったと思います。しかし、生徒は一人ひとりが自分ごととして話し合いに参加して、意見を出してくれました。そして、自分たちでルールを決めました。私はその生徒の姿に感動を覚えました。

さらに、進行役の大澤委員長の顔が、最初の緊張の面持ちから笑顔に変わっていく様子を見ていて、下中生の仲間同士の支え合い（ピアサポート）も育み始めていると思いました。

専門家の先生方のアドバイスや感想

<学校歯科医 齊藤先生より>

心の不調は身体のような病気へと繋がっています。歯科に関連する病気の一つ例を挙げます。皆さんの世代から少しずつ発症しやすくなる顎関節症という病気があります。大きな原因の一つに夜間の過度の歯ぎしりがあります。悩みなどがあり眠りが悪い時などに歯ぎしりは多くなります。口が開きにくい、開ける時に痛む、ひどくなると常時頬部が痛い違和感がある、片頭痛のような症状があるなどの症状が出現します。歯科領域だけでもまだたくさんの病気が挙げられますので、心の不調が全身に及ぼす影響は想像できると思います。

皆さんがお互いに精神的に過ごしやすい環境を作る事は、体の健康を保つことにも役立つ事となります。お互いを思いやり楽しい中学校生活を送ってください。



<学校薬剤師 大井田先生より>

皆さん、素晴らしい発表でした。自分で考え、他の人の意見を聞き、結論を出して、その結果に従って行動する。大人の社会でも、家庭でも必要なことだと思います。ぜひ、身につけていって欲しいと思いました。

これからも ICT など機械は、情報伝達手段としてうまく使いながら、それらは物として使って、人とのつながりは大切にしてお過ごし欲しいと思います。



<保健師 佐藤未空先生>

報告事項のピアサポートの話から、保健師の仕事でも『傾聴』を大切にしています。他者に関心を持って考える、気づくことを中学生のうちから練習しておくことで、大人になってからいけることが多くあると思います。

ICT との付き合い方については、今の時代、必要不可欠なので、みんなで決めたルール、自分で決めたルールを守って、使いながら覚えていくことが大切だと思います。

「今やめてもいい」みんながその認識でいることが、ICT を使いやすくしていくことに繋がっていくと思います。



<栄養教諭 金井菜穂子先生>

皆が自分事として真剣に話し合っている姿がとても印象的でした。誰かに押しつけられたルールというのは、なかなか守れなかったりもしますが、みんなで真剣に話し合ったルールは、きつとしっかり守っていこうという気持ちになるのではないかと思います。

話し合いの結果も積極的に手を挙げて発表したり、人の意見を否定するのではなく、人の意見を取り入れながら、さらに自分の意見を付け加えていく姿が素晴らしいと思いました。



急に寒くなってきたので、ぜひ体を温めることをしてほしいです。体温が1℃下がると、免疫力が30%下がるといわれています。体の中から温めるためには、ぜひ、朝食を食べてきて欲しいです。できれば、冬の朝は汁物をつけてもらい、食べてほしいです。汁物の中に野菜やお肉、何でも入れれば栄養もとれるのでおすすめです。



参加して下さった本部役員・学年委員の方々より

～・紙面の都合で内容を一部抜粋させていただいています・～

●ICT との付き合い方で、相手をお互いに思いやることが大切であり、「今やめてもいいよね」ルールはとても良いと思いました。有限の娯楽を増やしていくことが大事と生徒たちが改めて気づけたので、これからネットとの付き合い方に活かしていけるのではないかと思います。何より下中の生徒たちが素晴らしい子供たちだと改めて感激しました。

●生徒たちの話し合いを見ていて、いろいろな意見や考え方がたくさんで、素晴らしいと思いました。話し合いをしている時も真剣で、他の人の意見も取り入れていたので、とても良いルールになったと思いました。これからは、このルールを自信をもって取り組んでください。

●話し合いの後の代表者の発表では、やめるだけではなく、有限の娯楽として自分たちのためになるものや身につくものなどの時間を長くするのであれば良いことだとの結果となりました。短い時間の中でまとまった意見となり大変良かったと感じました。

●「いつやめてもいいよねルール」の話し合いでは、各学年の結果をふまえ、意見交換をし、全員でルー

ルを決めるという形は素晴らしかったです。全員が自分事として取り組めていて良かったと思います。

●「いつやめてもいいよねルール」について一人一人がきちんと考え、発言されていてとても感動しました。1年生の良さ、2年生の良さ、3年生の良さがそれぞれにあり、1年生→2年生→3年生ではなく、1年生⇄2年生⇄3年生と互いの意見を尊重しつつルールを決めていくのでとても良かったと思いました。

●報告事項であげられていたピアサポートでは、言葉を聞いたことはあったけれど、しっかりと説明はできないと感じていました。しかし、資料や発表を聞いて、理解しもっと知りたいなと思いました。決まったルールについても、もう一度しっかり話し、今後に生かしていけたらと思っています。ステキな時間に参加することができ、学ぶことができて良かったです。

●生徒のみなさんが自分の意見を堂々と発表しているのを見て、感動しました。今まで、ICT ルールを使っていなかった33.8%の人も、今後新しいルールを使ってもらえたらと思います。



保護者の方へ

生徒が決めたルールが守れるよう、時々ご家庭でも「今やめてもいいよねルール使っている？」と声をかけていただけるとありがたいです。
有限の娯楽についても、話題にだしていただけたらと思います。

有限性と無限性 波呂先生の講演会のスライドより R3. 9. 28実施

依存物質とは

← 無限性

カレーライス



ネット(ゲーム、SNS、…)



・ 美味しい(好ましい感情)

・ 楽しい(好ましい感情)

↳ドーパミン↗

【有限性】

お腹いっぱい、になる
毎日だと飽きる
食べられる時間や場所が限られる

【無限性】

「もうこれで満足」にならない
飽きないような仕掛け
いつでもどこでもすき間時間でも

あなたにとっての有限の娯楽を考えてみましょう。

有限の娯楽がたくさんあると『ひまつぶしのためのICTの利用』が減ると思います。



私の有限の娯楽は、

