

令和4年度
第1回学校保健委員会



令和4年6月7日（火）

筑西市立嘉田生崎小学校

令和4年度 第1回学校保健委員会要項

- 1 期日 令和4年6月7日(火)

- 2 学校保健委員会の組織
 - (1) 委員会の会則について
 - (2) 委員及び役職について

- 3 今年度の取組について
 - (1) 令和4年度 学校保健安全計画について
 - (2) 定期健康診断の結果について(4月～5月の結果より)
 - (3) 本校の感染対策について
 - (4) ICT利用上の約束について
 - (5) 児童の相談窓口について(オンライン 声のポスト)

1 学校保健委員会の組織

(1) 委員会の会則について

【嘉田生崎小学校 学校保健委員会会則】

- 1 名称 この委員会は、筑西市立嘉田生崎小学校学校保健委員会という。
- 2 目的 本委員会は、本校児童の健康について協議し、それを推進することを目的とする。
- 3 活動内容 本委員会は、前項の目的を達成するために次の事項を行う。
 - ①保健活動の振興をはかるための対策
 - ②保健活動の年間計画及び月別計画の検討
 - ③保健に関する施設・設備の改善と活動状況の検討
 - ④関係機関・諸団体との連絡調整
 - ⑤その他必要な事項
- 4 組織 本委員会には、次の委員及び役員を置く。
 - ①委員
学校医等(学校医・学校歯科医・学校薬剤師)
学校職員(校長・教頭・教務主任・保健主事・生徒指導主事・体育主任・給食主任
・養護教諭)
PTA(代表) 教育後援会(代表) 主任児童委員 学校評議員
 - ②役員 (委員長1名, 副委員長2名, 幹事2名: 学校職員)
 - ・役員は、委員の互選による。
 - ・委員長は、会を代表し会務を総理する。
 - ・副委員長は、委員長を補佐し、委員長不在の時これを代行する。
 - ・幹事は、会の事務を処理し、学校職員をもってあてる。
- 5 任期 委員の任期は、1年とする。
- 6 運営
 - ・委員会は、年2回開催する。ただし、必要あるときは臨時に開くことができる。
 - ・委員会は、委員長が招集する。
- 7 付記
この会則は、昭和53年2月10日から施行する。
この会則は、平成12年2月21日一部改正
この会則は、平成17年2月23日一部改正
この会則は、平成17年6月29日一部改正
この会則は、平成26年6月 4日一部改正

(2) 委員及び役職について

＜令和4年度 学校保健委員会名簿一覧＞（敬称略）

	委員名	役職名等	備考
1		学校歯科医(委員長)	高野歯科医院
2		学校医:内科(副委員長)	大田医院
3		学校医:耳鼻科	奥沢耳鼻咽喉頭科医院
4		学校医:眼科	おくだ眼科クリニック
5		学校薬剤師(副委員長)	協和調剤薬局
6		教育後援会会長	
7		学校評議員	
8		学校評議員	
9		学校評議員	
10		学校評議員	
11		PTA会長	
12		PTA副会長	
13		PTA副会長	
14		1学年委員長	
15		2学年委員長	
16		3学年委員長・PTA教養保健厚生委員長	
17		4学年委員長	
18		5学年委員長	
19		6学年委員長	
20		PTA教養保健厚生副委員長	
21		校長	
22		教頭	
23		教務	
24		保健主事・養護教諭・給食主任(幹事)	
25		生徒指導主事	
26		体育主任	

2 今年度の取組み
 (1) 学校保健安全計画
 < 学校保健計画 >

NO.1

		4 月	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月
目 標		自分のからだを知ろう	病気をなおそう	歯を大切にしよう	夏を元気に過ごそう	きそく正しい生活をしよう	体をきたえよう
学 校 行 事 等		・始業式・入学式 ・健康診断 ・家庭確認 ・避難訓練 ・授業参観	・健康診断 ・田植え ・体力テスト ・交通安全教室	・健康診断 ・授業参観 ・学校保健委員会 ・プール開き・遠足 ・修学旅行・宿泊学習 ・児童引渡訓練	・終業式 ・大掃除 ・救急救命講習会		・始業式 ・避難訓練 ・体位測定 ・秋のスポーツデー ・PTA親子奉仕作業 ・交通安全教室
保 健 管 理	心身の管理	・健康観察(毎日) ・保健調査 ・健康診断(体位、視力、聴力) ・心臓検診 ・尿検査 ・避難訓練の指導	・体力テスト結果分析 ・宿泊学習、修学旅行事前健康調査 ・眼科検診 ・耳鼻科検診	・内科、結核検診 ・歯科検診 ・水泳学習参加調査 ・健康診断の事後措置 ・疾病の早期治療	・疾病未治療者への勧告と指導 ・健康相談	・未治療者の治療促進	・夏季休業中の健康調査 ・疾病治療状況調査 ・体位測定 ・健康相談 ・避難訓練指導
	生活の管理	・机、椅子高さ調整 ・給食指導 ・清掃指導 ・歯磨き指導 ・防災対策 ・清潔検査 ・通学路の確認 ・交通安全指導	・日本スポーツ振興センター加入 ・廊下の正しい歩行 ・あいさつの指導 ・熱中症予防	・むし歯予防 ・梅雨時の衛生管理 ・室内での過ごし方 ・プール使用の仕方 ・宿泊学習、修学旅行、遠足の保健安全対策と指導	・外出時の帽子の着用 ・夏季休業中の生活指導	・規則正しい生活と健康な生活	・夏休みの生活反省 ・運動と栄養指導 ・登下校の安全指導 ・廊下の歩行指導
	環境の管理	・清掃計画の作成 ・清掃用具の配分 ・飲料水検査 ・窓の開閉と換気 ・安全点検(毎月10日)	・保健コーナー作成 ・水飲み場、手洗い場の検査と管理 ・校庭の除草作業と花壇の手入れ	・運動用具の整備	・校舎内外の清掃の徹底 ・ごみ捨て場、トイレの清掃 ・大掃除と清掃用具の確認、整備	・校舎内外施設の安全点検と整備 ・校庭の除草作業と整備 ・簡易水道検査 ・環境衛生検査	・校庭の整備 ・遊具の整備 ・机、椅子の調整
保 健 教 育	特別活動	・健康診断の正しい受け方 ・トイレ、水道、遊具の使い方	・体の変化 ・健康診断の事前事後指導	・むし歯予防と治療 ・正しい歯磨き ・梅雨時の衛生 ・プールの使い方	・夏の健康な生活 ・健康手帳の整理 ・熱中症の予防		・けがの防止 ・夏休みの健康生活の反省
	教科	③けんこうな生活 ④育ちゆくわたし ⑥病気の予防					⑤けがの防止
組 織 活 動 他		・保健給食委員会の組織・計画立案 ・保健だよりの発行 ・健康診断の事後措置	・健康診断結果の家庭への報告と治療の勧め ・むし歯予防ポスター作成	・歯と口の衛生週間の計画 ・健康診断結果集計 ・学校保健委員会	・健康診断票整理 ・1学期委員会の反省	・保健室整備 ・就学時健康診断計画立案	・2学期係活動の編成と計画 ・秋のスポーツデーの係活動

	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月	
目標	目を大切にしよう	寒さに負けない体をつくろう	教室の空気をきれいにしよう	うがい・手洗いをしよう	みんな、なかよくすごそう	一年間の振り返りをしよう	
学校行事等	<ul style="list-style-type: none"> 目の愛護デー 就学時健康診断 稲刈り 	<ul style="list-style-type: none"> 持久走記録会 マナーアップキャンペーン 	<ul style="list-style-type: none"> 授業参観 喫煙防止教室 終業式 冬季休業 中学校入学説明会 	<ul style="list-style-type: none"> 始業式 書き初め会 体位測定 避難訓練 新入児入学説明会 	<ul style="list-style-type: none"> 学校保健委員会 薬物乱用防止教室 授業参観 	<ul style="list-style-type: none"> 6年生とのお別れ会 通学班編成 卒業式 修了式 	
保 健 管 理	心身の管理	<ul style="list-style-type: none"> むし歯治療状況の把握と治療促進 視力検査と精密検査の勧め 色覚検査(希望者) 	<ul style="list-style-type: none"> 健康観察の強化 正しい姿勢の保持 持久走参加調査 持久走の練習における健康管理 	<ul style="list-style-type: none"> 未治療者の治療促進 	<ul style="list-style-type: none"> 体位測定 健康相談 	<ul style="list-style-type: none"> 健康相談 次年度の健康診断の準備 未治療者の治療促進 	
	生活の管理	<ul style="list-style-type: none"> 読書の奨励 正しい姿勢 登下校の安全指導 あいさつの指導 	<ul style="list-style-type: none"> かぜの予防指導 手洗い、うがいの励行 お茶うがいの勧め 	<ul style="list-style-type: none"> 冬休みの生活指導 手洗い、うがいの励行 	<ul style="list-style-type: none"> 戸外運動の奨励 手洗い、うがいの励行 登下校の安全指導 廊下の正しい歩行 あいさつの指導 	<ul style="list-style-type: none"> 手洗い、うがいの励行 衣服の清潔と厚着の防止 	<ul style="list-style-type: none"> 耳の衛生 健康生活の振り返り
	環境の管理	<ul style="list-style-type: none"> 交通安全対策 	<ul style="list-style-type: none"> 暖房器具点検 清掃時の服装の確認 	<ul style="list-style-type: none"> 暖房器具の安全な使用 教室の換気と保湿 大掃除 	<ul style="list-style-type: none"> 机、椅子の調整 教室環境整備 教室の換気と保湿 	<ul style="list-style-type: none"> 教室の換気と保湿 環境衛生検査(照度・CO2) 	<ul style="list-style-type: none"> 大掃除 保健室の整備 清掃用具の点検と補充
保 健 教 育	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> 目の愛護 体力の増進 	<ul style="list-style-type: none"> かぜの予防 男女の協力 	<ul style="list-style-type: none"> バランスのとれた食生活と健康 外での運動 	<ul style="list-style-type: none"> 冬の生活と健康 	<ul style="list-style-type: none"> かぜやインフルエンザの予防 心の健康 	<ul style="list-style-type: none"> 健康生活の振り返り 耳の健康
教 育	教科	⑤けがの防止 ⑤心の健康 ⑥病気の予防					
組 織 活 動 他	<ul style="list-style-type: none"> 目の愛護デーの計画 	<ul style="list-style-type: none"> うがい、手洗いのポスター作成 	<ul style="list-style-type: none"> 2学期委員会反省 欠席状況調査 保健室の整備 	<ul style="list-style-type: none"> 3学期係活動の編成と計画 	<ul style="list-style-type: none"> 本年度の反省と次年度の計画 学校保健委員会 	<ul style="list-style-type: none"> 年間の振り返りと評価 保健室の整備 	

月	4	5	6	7	8	9	
目標	安全に気をつけて登下校をし	安全に休み時間をすごそう	室内で安全に過ごそう	自転車の乗り方に気をつけよう	夏休みを安全にすごそう	けがに気をつけて運動しよう	
学校行事	始業式 入学式 健康診断 避難訓練 授業参観 家庭確認 愛校活動 安全点検(毎月10日)	体力テスト 田植え 交通安全教室 I	宿泊学習 修学旅行 遠足 プール開き 学校保健委員会 児童引渡訓練	終業式 夏季休業 救急救命講習	夏季休業	始業式 避難訓練 秋のスポーツデー 体位測定 交通安全教室 II	
道徳	規則尊重	思いやり・親切	生命の尊重	勤勉・努力	勤勉・努力	明朗誠実	
安全教育	生活	・地域めぐり時の交通安全 ・遊具の正しい使い方	・野外観察の交通安全 ・移植ベラ、スコップの使い方	・地区めぐりの交通安全	・昆虫や草花探し時の交通安全		・はさみの使い方
	理科	・野外観察時の交通安全 ・アルコールランプ、虫めがね、移植ゴテの使い方	・カバーガラス、スライドガラス、フラスコの使い方	・スコップ、ナイフの使い方	・試験管、ビーカーの使い方		・観察中の安全 ・フラスコ、ガラス管の使い方
	図工	・はさみ、カッターの使い方 ・絵の具の使い方 ・接着剤の使い方	・コンパスの安全な使い方	・糸のこぎり、小刀の使い方 ・金槌、釘抜き	・木槌、ゴム、糸のこぎり、ニスの使い方		・作品の安全な扱い方
	家庭	・針、はさみの使い方	・アイロンのかけ方	・食品の取扱い方	・調理器具の使い方		・ミシンの使い方
	体育	・固定施設の使い方 ・運動する場の安全確認	・集団演技、行動時の安全	・ボール運動時の安全	・水泳前の健康観察 ・着衣水泳		・水泳前の健康観察 ・水泳時の安全
	総合	地区探検(3年)、筑西市探検(4年)、茨城の米づくり(5年)、日本の伝統や文化に触れよう(6年)					
	学年	◎安全な登下校 ・通学路の確認 ・安全な給食配膳 ・子ども110番の家確認 ・避難経路の確認	◎交通安全教室 ・休み時間の約束 ・運動時の約束	◎雨天時の約束 ・遠足時の安全 ・プールの約束	◎道路横断の約束 ・プールの約束 ・自転車乗車の約束 ・夏休みの約束 ・落雷の危険		◎運動時の約束 ・安全な登下校 ・「おかしも」の約束
中学年	◎安全な登下校 ・通学路の確認 ・安全な清掃活動 ・避難経路の確認	◎交通安全教室 ・休み時間の約束 ・運動時の約束	◎雨天時の約束 ・遠足時の安全 ・プールの約束	◎自転車乗車の約束 ・プールの約束 ・夏休みの約束 ・落雷の危険		◎運動時の約束 ・安全な登下校 ・「おかしも」の約束	
高学年	◎安全な登下校 ・通学路の確認 ・安全な委員会活動 ・交通事故から身を守る ・避難経路の確認	◎交通安全教室 ・休み時間の約束 ・運動時の約束	◎雨天時の約束 ・宿泊学習時の安全 ・修学旅行時の安全 ・プールの約束	◎自転車乗車の約束 ・プールの約束 ・夏休みの約束 ・落雷の危険		◎運動時の約束 ・安全な登下校 ・「おかしも」の約束	
児童会	通学班会議 クラブ、委員会活動開始			通学班会議			
安全管理	対人管理	・安全な通学の仕方 ・固定施設遊具の安全な使い方	・安全のきまりの設定 ・校庭や校舎内での安全な修学旅行の安全な過ごし方	・修学旅行の安全 ・宿泊学習の安全 ・バスの安全な待ち方、乗降の仕方	・自転車乗車時のきまりと点検 ・校舎内での安全な過ごし方	・自転車乗車時のきまり ・自転車の点検と整備	・安全のきまりの設定
	対物管理	・安全点検、年間計画作成 ・避難訓練の安全確認 ・通学路安全確認	・安全点検 ・運動用具の安全点検 ・教室の安全確認	・安全点検 ・運動用具の安全点検	・安全点検 ・運動用具の安全点検 ・校舎内外の点検	・学校環境衛生の点検、整備 ・校舎内外の点検	・安全点検 ・運動用具の安全点検 ・校舎内外の点検
組織活動	・春の交通安全指導 ・登下校時の交通指導 ・安全ボランティア	・登下校時の交通指導 ・安全ボランティア	・登下校時の交通指導 ・安全ボランティア ・学校保健委員会	・登下校時の交通指導 ・安全ボランティア	・地域のパトロール ・学区内危険個所の確認	・登下校時の交通指導 ・安全ボランティア ・校外学習時の安全	

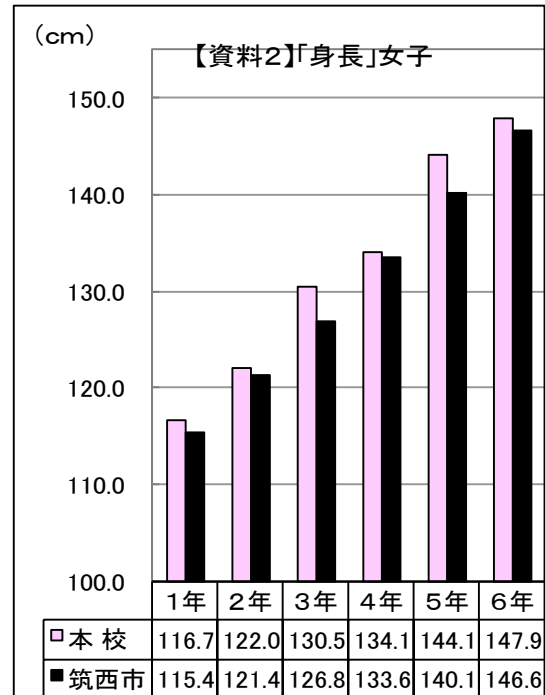
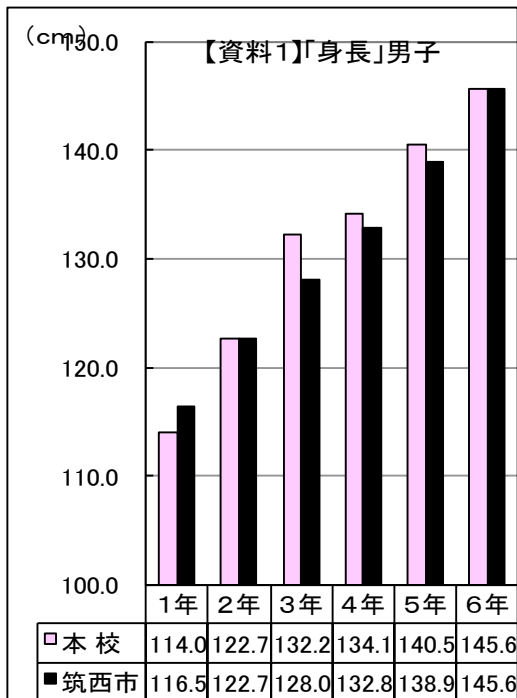
月	10	11	12	1	2	3	
目標	外で安全に気をつけて遊ぼう	ろうかは静かに右側を歩こう	安全な冬の生活をしよう	通学路を安全に歩こう	災害から身を守ろう	安全生活の振り返りをしよう	
学校行事	稲刈り 校外学習 愛校作業	校内持久走大会 愛校作業	終業式 愛校作業 地区児童会 通学班会議 冬季休業	冬季休業 始業式 愛校作業 体位測定 避難訓練	環境衛生検査 授業参観 愛校活動 学校保健委員会	修了式 卒業式 避難訓練 大掃除 愛校作業 通学班会議	
道徳	思いやり・親切	家族愛	勇気	勤勉・努力	節度節制	愛校心	
安全 教育	生活	・野外観察時の安全 ・ようじの使い方	・野外観察時の安全 ・ようじの使い方	・はさみの使い方	・はさみの使い方	・はさみの使い方	・はさみの使い方 ・春探し時の安全
		・塩酸、水酸化ナトリウムの取り扱い方	・スライドガラス、ガラス器具の使い方	・アルコールランプ、ガラス器具の使い方	・試験管、ビーカーの使い方	・アルコールランプ試験管の使い方	・観察中の安全 ・フラスコ、ガラス管の使い方
	図工	・彫刻刀の管理の仕方と使い方、写生場所の安全な選定 ・はさみ、接着剤の使い方、木片、アルミ針金の使い方 ・ベンチ、ニードルの使い方	・彫刻刀の管理の仕方と使い方 ・割り箸、細木、竹、針金の使い方 ・はさみ、接着剤の使い方	・作品の安全な操作			
		・裁縫用具、ミシンの使い方 ・アイロンの正しい取り扱い方	・洗剤の種類、使い方 ・調理器具の安全な使い方				
	家庭	・用具操作の安全	・持久走の安全 ・けがの防止(5年)	・ボール運動時の安全 ・跳び箱運動時の安全	・マット運動時の安全	・跳躍運動時の安全	・ボール運動時の安全 ・マット運動時の安全
		世界を探検(3年)、自分探しの旅に出発だ(4年)、共に生きる。6年生に向けて(5年)、日本の伝統や文化。すてきな未来へ(6年)					
	学級活動	低学年	◎安全な登下校 ・遊具の利用と安全 ・運動時の約束	◎ろうかの安全な歩行の仕方	◎冬休みの安全な過ごし方	◎身近な道路標識 ・「いっかのおすし」約束	◎雨や雪の日の安全 ◎けがをしないうために ・1年間の振り返り
		中学年	◎安全な登下校 ・校庭、遊具の安全な遊び方 ・運動時の約束	◎ろうかの安全な歩行の仕方	◎冬休みの安全な過ごし方	◎自転車に関する道路標識 ・「いっかのおすし」約束	◎雨や雪の日の安全 ◎けがをしやすい時間と場所 ・1年間の振り返り
		高学年	◎校外学習時の安全な行動 ・乗車時の事故とけが ・運動時の約束	◎ろうかの安全な歩行の仕方 ・自転車の正しい乗り方	◎冬休みの安全な過ごし方	◎交通ルール ・「いっかのおすし」約束	◎雨や雪の日の安全 ◎けがの種類と応急処置 ・1年間の振り返り
	児童会		赤い羽根募金	通学班会議		クラブ見学	6年生を送る会 通学班会議
安全管理	対人管理	・バスの安全な待ち方 ・乗降の仕方	・下校時の安全	・下校時刻の厳守 ・冬休みの安全	・交通安全指導	・災害時の身の安全の守り方 ・110番の家確認	・1年間の評価と振り返り
	対物管理	・安全点検 ・特別教室の危険物点検	・安全点検 ・暖房器具の点検	・安全点検 ・暖房器具の点検	・安全点検 ・教室環境の点検と整備	・安全点検 ・学校環境衛生の点検及び整備	・安全点検 ・1年間の安全点検の評価と振り返り
組織活動	・校外学習の安全指導 ・登下校時の交通指導 ・安全ボランティア	・登下校時交通指導 ・安全ボランティア	・登下校時交通指導 ・安全ボランティア	・登下校時交通指導 ・安全ボランティア	・登下校時の交通指導 ・学校保健委員会 ・安全ボランティア	・登下校時交通指導 ・安全ボランティア	

(2) 定期健康診断の結果について(4月～5月の結果より)

<体格>

① 体格測定(本校平均値と筑西市との比較)

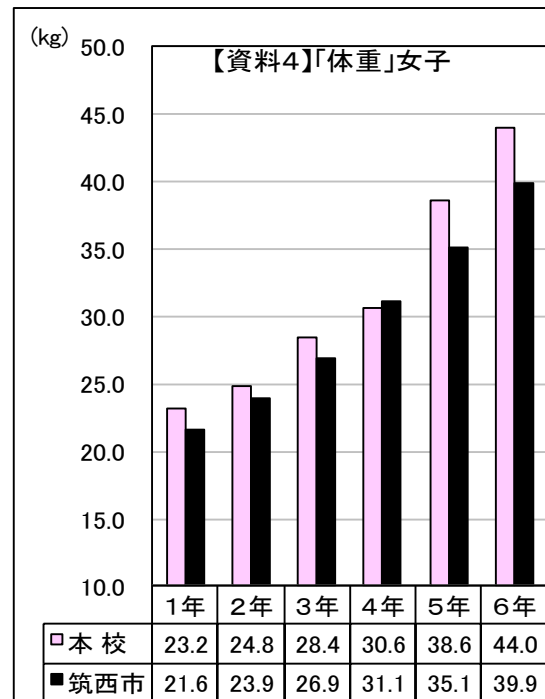
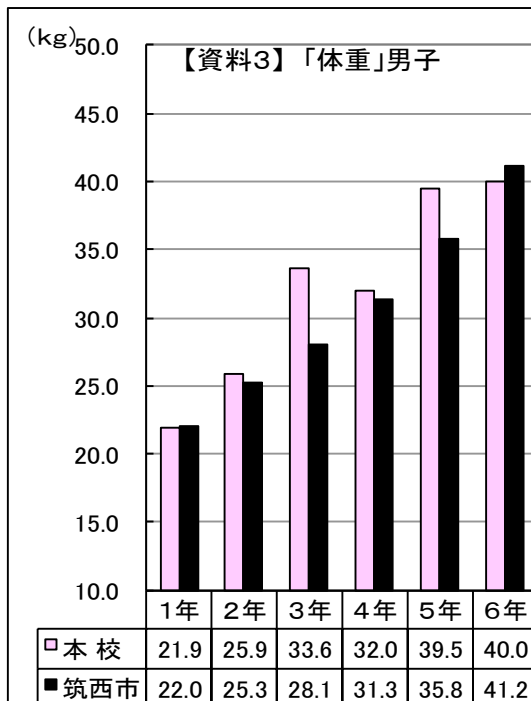
※筑西市はR3の統計より



◇2・6年は、市平均と同値となっている。

◇全学年で、市平均を上回っている。

◇3・4・5年生は、市平均を上回っている。



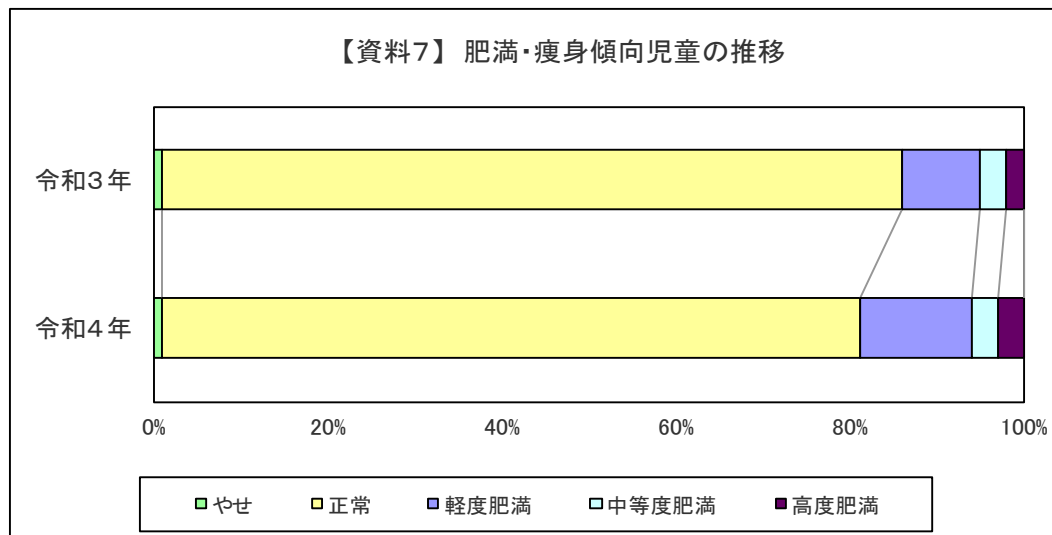
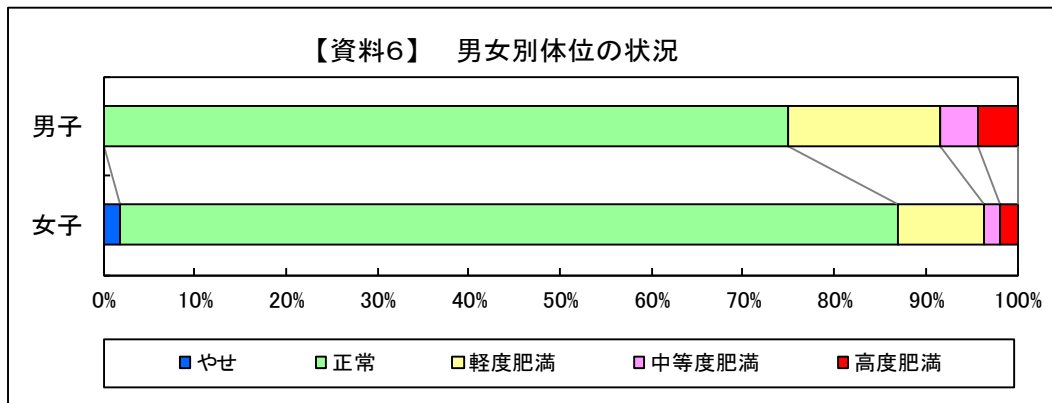
◇2・3・4・5年は、市平均を上回っている。

◇全学年で、市平均を上回っている。

② 肥満・痩身傾向児童の実態

【資料5】

	児童数	やせ -20.1%以下		正常 -20%~20%		軽度肥満 20.1%~30%		中等度肥満 30.1%~50%		高度肥満 50.1%以上	
		人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
		本校	17	0	0	15	88.2	1	5.9	1	5.9
1年	15	0	0	12	80.0	3	20	0	0	0	0
2年	10	0	0	7	70.0	1	10.0	2	20.0	0	0
3年	18	0	0	14	77.8	4	22.2	0	0	0	0
4年	22	0	0.0	17	77.3	3	13.6	0	0	2	9.1
5年	20	1	5.0	17	85.0	1	5.0	0	0.0	1	5.0
6年	102	1	1.0	82	80.4	13	12.7	3	2.9	3	2.9
計											



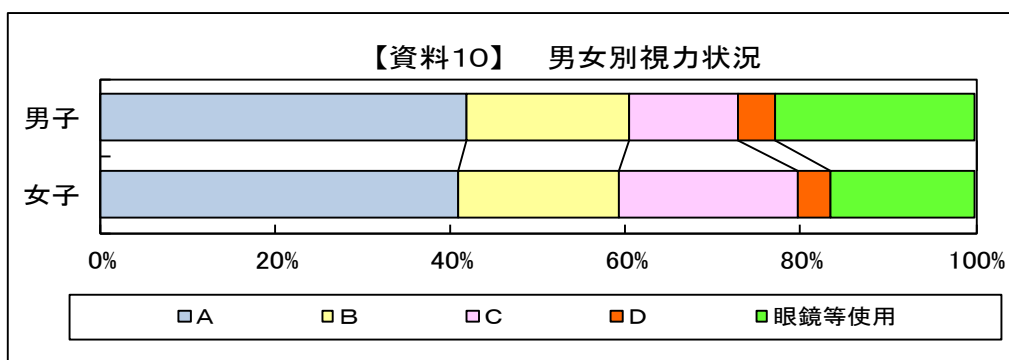
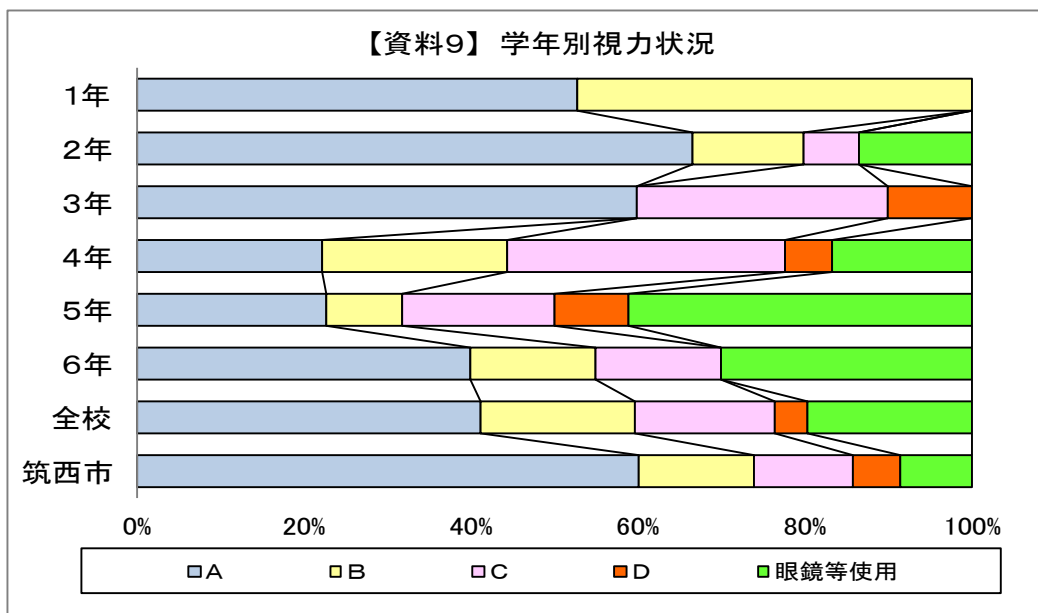
- ◇学年別では、2・4年生がバランスの良い児童が多かった。
- ◇男女別では、男子に肥満傾向者が多く、女子ではやせ傾向の児童もみられた。
- ◇年度別では、肥満傾向者の割合が高くなっている。

<視力>

【資料8】 学年別男女別視力状況

	検査 人数	裸眼視力								眼鏡等使用	
		A : 1.0以上		B : 0.9~0.7		C : 0.6~0.3		D : 0.2以下		人	%
		人	%	人	%	人	%	人	%		
1年	17	9	52.9%	8	47.1%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
2年	15	10	66.7%	2	13.3%	1	6.7%	0	0.0%	2	13.3%
3年	10	6	60.0%	0	0.0%	3	30.0%	1	10.0%	0	0.0%
4年	18	4	22.2%	4	22.2%	6	33.3%	1	5.6%	3	16.7%
5年	22	5	22.7%	2	9.1%	4	18.2%	2	9.1%	9	40.9%
6年	20	8	40.0%	3	15.0%	3	15.0%	0	0.0%	6	30.0%
全児童	102	42	41.2%	19	18.6%	17	16.7%	4	3.9%	20	19.6%
筑西市	4662	2809	60.2%	640	13.7%	554	11.9%	269	5.8%	390	8.4%

※筑西市は令和3の統計より



- ◇学年が上がるごとに視力低下者が増え、眼鏡等使用者が増えている。
- ◇市内との比較では、視力B・C・D・眼鏡使用者の割合が高くなっている。
- ◇男女別では、女子のほうが視力Aの割合が低く、視力低下者の割合が高くなっている

(3) 本校の感染症対策について

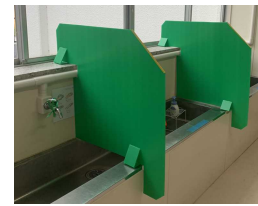
健康管理

- 感染症対策マニュアルを作成。
- 児童用、来校者用の健康観察フォームを作成し活用。(Google フォームを使用しスマートフォン等で出席・健康状態を確認する。)
- 職員による登校時の検温、児童の手指消毒。
- 児童本人や家族等に発熱や風邪症状がある際は自宅療養を依頼(出席停止)。
- 小中連携で児童・生徒の健康状態の情報交換。



環境整備

- 教室内の座席の間隔を1.5m以上空ける。
- 教室前方に透明のビニールカーテンを設置。(給食配膳時や授業中に対面する際に使用)
- 教室に手指消毒用オートディスペンサーを設置。
- 水道に仕切りを設置。(手洗い時に密を避け、うがいのしぶきの飛び跳ね防止)
- 密を避けて整列するために廊下・運動場にマーキング。
- 職員室にパーティション設置・職員室の分散化。



学校行事等

- 遠足、宿泊を伴う旅行、校外学習ごとに感染症対策マニュアルを作成。
- 行事2週間前後の健康観察を強化。
- 消毒用アルコール等感染防止用物品を十分に用意し、児童に事前指導を実施。
- バス乗車中や食事の際に座席を配慮。
- ゲストティーチャー等へ感染症対策の理解や当日健康状態報告を依頼。
- 集会等をオンラインで実施。



健康教育

- 保健給食委員会の児童による感染症予防活動。(オンライン保健集会:新しい生活様式について)(手洗いポスター作成)
- 養護教諭による手洗い指導。
- ほけんだより等での感染症予防の情報発信。




<児童委員会で作成>感染予防合い言葉『あしたのためのV2』

あ 朝起きて体温はかり、健康観察 元気な!
し しっかりと石けん泡立て、手を洗おう!
た 確かめて!ポケットにハンカチとティッシュが入ってる!
も モリモリ食べて、体のパワー充電をしよう!
た たくさんの人が集まる場所は、黙って2m距離をあげよう!
の のどかわくまえに水分補給をしよう!
し しめきりX、30分に1回換気をしよう!
い いつでもどこでも、マスクの下はこっぴり笑顔!

(4)ICT利用上の約束について

昨年度から、児童一人一人にタブレットが配られ、学校や家庭で使用する機会が増えてきました。ICT 端末は、集中して使っていると長時間の使用につながることもあり、長時間の使用は、心身に影響を及ぼすことがあります。

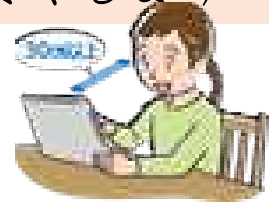
そこで、児童生徒が、健康面を配慮して ICT 端末を使用できるよう、学校と家庭が共通理解を図りながら使用を促していく必要があります。下記のリーフレットは、学校や家庭で ICT 端末を使うときの約束や、健康面の留意点についてまとめているもので、文部科学省で発行されています。各ご家庭のルールづくりに、参考にしてください。

<p style="text-align: right;">保護者用</p> <p style="text-align: center;">- 1人1台端末の時代となりました - ご家庭で気をつけていただきたいこと①</p> <p>□ 端末を使うときの健康面の留意点について</p> <p>端末を使うときの健康面でのポイントを、本人の習慣として身につけられるよう、学校でも指導しますが、特に低年齢のお子さまの場合などは、保護者の方にも気にかけていただくと効果的です。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block; margin: 10px 0;">注意点！</div>  <p>① <u>目を、画面から30cm以上、離して使う</u></p> <p>☞ そのためには、良い姿勢を保つことが重要です。お子さまの成長に応じて、机と椅子の高さを正しく合わせることも必要です。</p> <p>② <u>30分に1回は、20秒以上画面から目を離して、遠くを見る</u></p> <p>③ <u>部屋の明るさに合わせて、画面の明るさを調整する</u></p> <p>☞ 一般には、夜に自宅で使用する際には、昼間に学校の教室で使用する際よりも、明るさ（輝度）を下げます。</p> <p>☞ 画面の反射や画面への映り込みを防止するために、画面の角度も調整します。</p> <p style="color: red;">※①や②は、紙の本や資料を読む場合でも重要です。</p>	<p style="text-align: right;">保護者用</p> <p style="text-align: center;">ご家庭で気をつけていただきたいこと②</p> <p>□ 端末の利用時間等のルールについて</p> <p>ご家庭で過ごす時間全体の中で、ご家庭で用意したデジタル機器も含めて、端末を、いつどのように使うか、お子様と話し合うことが大切です。</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"><p style="text-align: center;"><最低限、守っていただきたいこと></p><ul style="list-style-type: none">・少なくとも、寝る1時間前からは、<u>デジタル機器の利用を控える</u>ようにします。<p style="font-size: small;">☞ 睡眠前に強い光を浴びると、入眠作用があるホルモン「メラトニン」の分泌が阻害され寝つきが悪くなります。</p><ul style="list-style-type: none">・<u>学校で配られた端末は、学習に関係ない目的では使いません。</u></div> <p>健康面に気をつけて使う場合でも、デジタル機器を使う時間があまりに長くなると、人と人のリアルな関わり合いや、自分の感覚や行為を通して理解する学習、地域社会での体験活動などの時間も、少なくなってしまう。</p> <p>成長期のお子様のバランスの良い発達の観点からも、（使い方にもよるため、一概に何時間までならOKということはいえませんが）、お子様がさまざまな経験や活動ができるよう、ご家庭でもデジタル機器全般の使い方について、この機会にお考えください。</p> <p>□ 端末の安全な利用について</p> <p>お子様のインターネット使用時や、スマートフォンを持たせる際には、インターネット上の犯罪等の被害者や加害者にならないようにするなど、適切な指導が必要です。</p> <p>☞ フィルタリングは、お子様にとって不適切な情報へのアクセスを遮断したり、インターネットでのトラブルを防いだりするに役立ちます。</p> <p>ご家庭で用意するデジタル機器に、携帯電話会社などが提供するフィルタリングサービスを活用することについてもご検討ください。</p> <p style="font-size: small;">※端末の利用時間等のルール及び安全な利用については、保護者向けリーフレット「保護者が知っておきたい4つのポイント」もご参照ください。</p> 
---	---

タブレットを使うときの5つのやくそく

- タブレットを使うときは姿勢よくしよう

・タブレットを見るときは、
目から30cm以上はなして見よう。



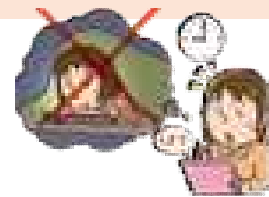
- 30分に1回はタブレットから目をはなそう

・30分に1回はタブレットの画面から
目をはなして、20秒以上、遠くを見よう。



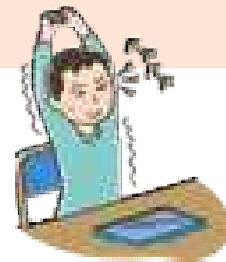
- ねる前はタブレットを使わないようにしましょう

・ぐっすりねるために、ねる1時間前からは
デジタル機器を使わないようにしましょう。



- 自分の目を大切にしよう

・時間を決めて遠くを見たり、
目がかわかないようにまばたきをしたりして、
自分の目を大切にしよう。



- ルールを守って使おう

・ 分使ったら1回休む、学校のタブレットは
べんきょうに関係のないことに使わないなど、
学校やうちのルールを守って使おう。



(5) 児童の相談窓口について

児童が、学校のことや家庭のことなどの不安や悩みがあった時、一人で悩まないように相談できる窓口を生徒指導担当と教育相談部員で話し合い作成しました。

オンライン 声のポスト

『先生あのね かたおの子』ができました。

こまったことがあったら、このフォームから相談してください。

自分だけでなやまないで、いつでも知らせてください。

ひみつはぜつたい守るので、こまった時は安心して相談してください。

聞いてもらいたい先生から数日中に声がかかるので待ってください。

相談する場所はオンラインではなく学校になります。

【相談のしかた】

☆ おうちにあるタブレットP Cやスマートフォンから、下のQRコードを読みこんでフォームに書きこんでください。もちろん、学校のタブレットP Cからでも、フォームに入れます。

☆ 学校ホームページにも、リンクがはってありますので、そちらからフォームに入ることもできます。カメラのついていないパソコンからは、こちらから入ってください。

