

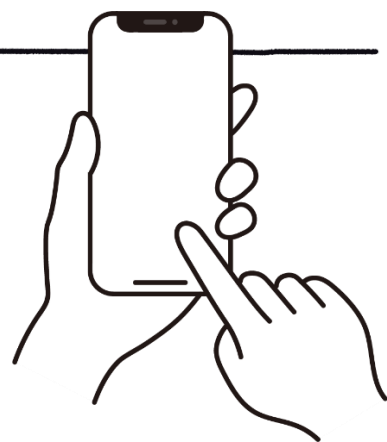
ほけんだより No.8

令和6年12月2日
柏崎市立東中学校 保健室

〇● 学校保健委員会

「デジタルウェルビーイングしてる？」 ●〇

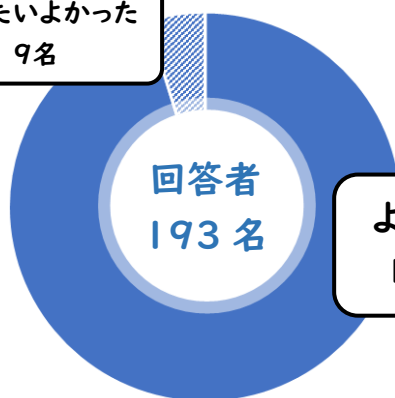
11月13日に、インターネット利用アドバイザーの大久保真紀様を講師としてお迎えし、学校保健委員会を実施しました。SNSの適切な利用方法やメディアモラル等についてご講演をいただき、後半にはグループワークを行いました。事後アンケートの感想を一部紹介します。



1. 講演会の内容はどうでしたか。

2. 1で答えた理由について簡単に教えてください。

だいたいよかった
9名



よかった
184名

あまりよくなかった、よくなかった 0名

- ・わかりやすいし危機感を感じたから
- ・悪いことだけでなく、良い使い方を知れたから
- ・自分のメディアに対しての向き合い方を見つめ直す良い機会だったから。
- ・自分の体について振り返りができ、仲間と解決方法を考えられたから



3. 自分の生活習慣を振り返ってみて感じたことを書いてください。

テスト期間なのに
メディアの時間が少し
多いかなと感じた。

暇があればスマホを触って
いるし、特に休みの日はメディア
を使いすぎだと感じた。

家族との会話が
少なくなっていた。

スマホ優先で動いて
しまう時があったと思った。

寝る直前までスマホ
を使用していた。

1年間今の生活を続けて
いたらずいと思った。



4. 今後、どういうことを意識して生活を送っていこうと考えていますか？



- ・寝る時間を削ってまでメディアを利用しないように時間を決めて使う。
- ・今までメディアに使っていた時間を、勉強や自分の好きなこと（興味のあること）に使っていきたいと思う。メディアを使うことがダメなわけじゃないと分かったので、時間を決めて利用したり、分からないことを調べたりするのにも使っていきたいと思った。
- ・メディアはいい使い方をしたら可能性が広がるなと感じた。
- ・スマホだけでなく読書や勉強、家族との時間も増やしたい。
- ・勉強する部屋にはスマホを持っていかない。



～保護者の皆様からの感想～

- 家庭のルールをつくり、子どもだけでなく親も利用について見直したいと思いました。
- 生徒が楽しそうに聞いていて、直接見るのができて良かったです。大人も考える内容で良かったです。
- 改めて長時間使ってしまうと感じました。「自制心」大切だと感じます。暇つぶしで使わないよう夢中になれることを見つけたいと思いました。
- スマホを物理的に「投げる」など、なるほどな!と思いました。小学生や小さい子どもにも教えたいと思いました。



●● 2年生「いのちと思春期」講座を実施しました ●●

11月19日は、助産師の若林様にお越しいただき、「いのちと思春期」講座を実施しました。

妊娠から出産までの過程やお腹の中の胎児の様子を学びました。中学生の皆さんとお腹にいる赤ちゃんの心臓の音を比べてみたり、妊婦の体験ができるジャケットを着用して妊娠中の動きづらさを体験したりすることができました。赤ちゃんの抱っこ体験では「意外と重かった」という声も聞かれました。



～生徒の感想～

- ▷ 今回の講座を受けて、お父さんやお母さんだけでなく、おじいちゃんやおばあちゃんに大切に育ててもらったことに感謝して生活していきたいと思いました。また、自分だけでなく周りの友達一人一人を大切にしていきたいです。
- ▷ お母さんだけが頑張っているのだと思っていたけれど、赤ちゃんもお母さんもどっちも頑張っていることがわかった。命の誕生はとても尊いと思った。