

# 子どもの健康づくり連携事業〈専門医の派遣〉実践例

中学校③

小中併設校での実践

〔専門医による講話〕

- 1 テーマ「生活リズムと  
メディア利用について」
- 2 対象 小学生、中学生、保護者、教職員
- 3 専門医 佐藤 慎太郎 医師  
(さとう小児科医院)
- 4 実施月 12月
- 5 内容(キーワード)  
メディア使用と子どもの健康  
子どもにとっての睡眠の大切さ



## 評価(あてはまるものに○をつけ、理由を記入)

①健康課題の解決について

- 有効だった  
有効でなかった

<その理由>

\*小～中学生の幅広い学年層への講話を依頼したが、深い内容を易しい表現でお話いただき、児童生徒はとても納得のいく様子で理解を深めていた。

生活リズムは、家庭(親と子)と学校が連携して取り組みたいテーマなので、今回、3者が揃って、専門の先生から正しい知識やルール作りについて講話をお聴きしたことは大変有効な取り組みになった。

②保健教育における校内連携について

- 有効だった  
有効でなかった

<その理由>

\*授業参観日の時間割に組み入れた。子ども参加型にしたので、児童生徒と教職員は全員参加で理解を深めることができた面でもとても有効だった。

③校外の関係機関等との連携について(派遣専門医を含む)

- 有効だった  
有効でなかった

<その理由>

\*今後も生活リズムに限らず、児童生徒が抱える健康課題に関してご相談させていただければありがたい。専門医と繋いでいただいたよい機会にもなった。



〔受講者の感想など〕

- 最近、夜に動画などを見て時間を忘れてしまい、就寝時刻が遅くなってきているので、夜遅くまで利用すると、どんな影響があるのかということを考えて生活したいです。(中学生)
- 子どもと携帯、タブレットなどの使用時間の約束をもう一度話し合っ使用させたいと思った。また、子どもの睡眠についても、暗い部屋で寝ること、睡眠に入る前には目からの刺激を与えないことなど、知ってはいてもできなかったことを反省し、子どもの成長に役立てたいと思った。(保護者)

〔教科やその他の指導との関連性〕

- 保健体育
- 学期ごとの「生活リズム強調週間」での保健指導や、日々の学級指導。