● 特別活動 ●

生徒主体の健康教育の実践
～健康ミニリーダーの育成と行動変容の関連について～

東京都　**杉並区立井荻中学校**（校長 長谷川学）

①『メディアと健康』を１年間の健康教育のテーマとし、その活動の中心に保健給食委員会を置き、生徒主体の活動を目指す。
②保護者に対するアンケート調査を行い、実態を把握する。
③『メディアアンケート』を毎月実施し、年間を通じて生徒の変化を追う。
④教職員・生徒・保護者・地域住民の『電子メディア機器』への意識を共有し、多様な考え方を知る機会とする。

【はじめに】

本校は、西武新宿線井荻駅より南西に位置する。杉並区は昭和７年に和田堀町・高井戸町・井荻町・杉並町の４つの町が合併して誕生した。本校のある『井荻』には善福寺池や妙正寺池とそこから流れる川があり、周辺からは旧石器時代から江戸時代までの遺跡が発見されている。

また、鉄道の開通や震災後の土地区画整理により、東京郊外の住宅地としても発展を遂げ、与謝野晶子や棟方志功など多くの著名人・文化人が暮らしていた。

本校では、長年、読書活動に力を入れ、特色ある教育を行って来た。従来の流れを継承しながら、近年ではICT機器の利活用をすすめると共に、電子メディアと健康に関する取組を行っている。

１．研究主題（課題）について

未知なるウイルスから命を守るため令和２年３月２日より、全国で一斉休校が行われた。同じ年の６月より学校が再開されたが、生徒は様々な制限が課せられ、学校生活を送ることとなった。

この年、本校の保健給食委員会（以降、委員会と表記）では感染症対策に関する様々な活動を行った。最初は養護教諭からの提案・指示を守るにとどまっていた委員が徐々に現状に問題提起をしてきた。彼らは子どもの視点から気づきを得て、何かを変えなければと考えていたのである。その姿を見て、養護教諭として「もっと、彼らの気づきを引き出し、生徒が中心となった活動を行えないか。生徒主体の活動が他生徒にも影響を与えるのではないか」と考えた。

令和２年度末、本研究の話をいただき、新たなテーマで１年間の学校保健活動を行えると考えた。１年間の健康教育の中心に委員会活動を置くことによって他生徒にどのような影響を与えるのかを知りたいと考え、本研究の主題を設定した。

２．活動内容と研究のポイント

以下が年間の活動内容である。活動は教職員中心のものと生徒中心のものとがあり、相互に関わり合っている。

月	教職員中心	生徒中心
4	『デジタル社会と中学生』DVD 視聴（企画・運営／教職員）	
	保護者向けアンケート調査	メディアアンケート（毎月）
6-7	『メディアと健康』研修会	『読書と健康』啓発資料
7-9		生活習慣に関する動画作成
8		夏休み用メディアアンケート・標語募集
9		読売新聞社取材
10	『メディアと健康』座談会	目に良い食材を使った給食レシピ募集
11		標語選考、目の体操、屋外読書取材
12		屋外活動啓発資料
1	『メディアと健康』講演会（企画／教職員、運営／生徒・教職員）	
2-3	メディアアンケートまとめ	標語ステッカー作成

研究・活動のポイントは３つある。第一に、全ての活動が相互に関わり合うよう、活動内容や時期を設定したことである。複数の切り口から、様々な活動を行うことで、単発の活動では得られない深い学びを得られるように留意した。

第二に、活動の中心が養護教諭からの発信ではなく、委員であることを他生徒に印象づけるようにしたことである。毎月のメディアアンケートの実施に加え、生徒会朝礼での発表や校舎内の掲示物の作成など、委員の活動が他生徒の目に触れる機会を増やすように取り組んだ。

第三に、教職員・生徒・保護者・地域住民など、多方面から電子メディアに対する考え・意見を集約するよう努めたことである。立場や年齢によって、電子メディアとの距離感や意識には大きな隔たりがある。それぞれの立場や考えを学び合うことで、新たな気づきや考えが生まれると考えた。

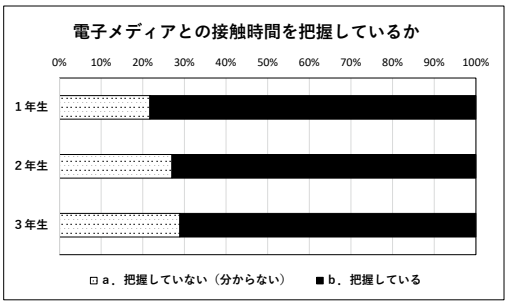
３．研究・実践の様子

①保護者向けアンケートの実施

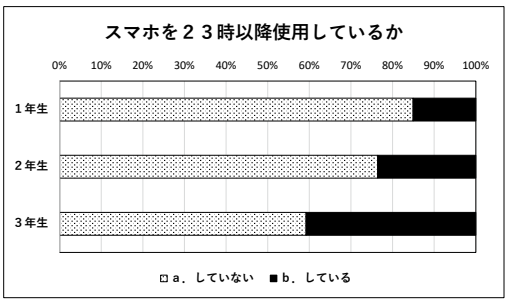
電子メディア機器と子どもの接触については、多くの保護者が意識をしていることが分かった。だが、年齢が上がるにつれて、使用のルールが決めづらくなり、使用時間も把握しづらくなっていた。また、23 時以降に使用している人の割合も学年が上がるごとに増加し、その頻度も多かった。

『スマホを持った年齢』についての質問では『12 歳』が最も多かった。小学６年生から中学１年生の間にスマホを与える家庭が多く、小学生へのメディアリテラシー教育が重要だと考える。

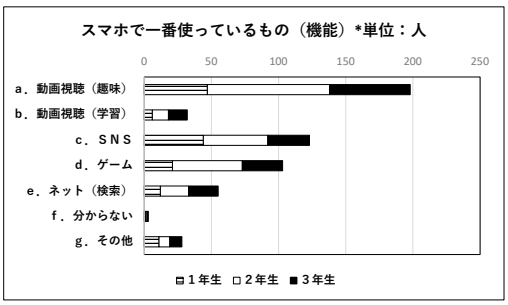
また、『スマホで一番使用している機能は？』という質問に対しては、『動画視聴(趣味)』と答えた人が多く、スマホ所持者には長時間、小さな画面を見つめる習慣があることが推察される。『スマホを使い始めてからの変化は？』という質問に対して、最も多かった答えは『視力低下』であった。実際、本校の生徒の視力（裸眼視力 1.0 以上の生徒の割合）は全国の平均よりも低い。



＊保護者向けアンケートの結果①



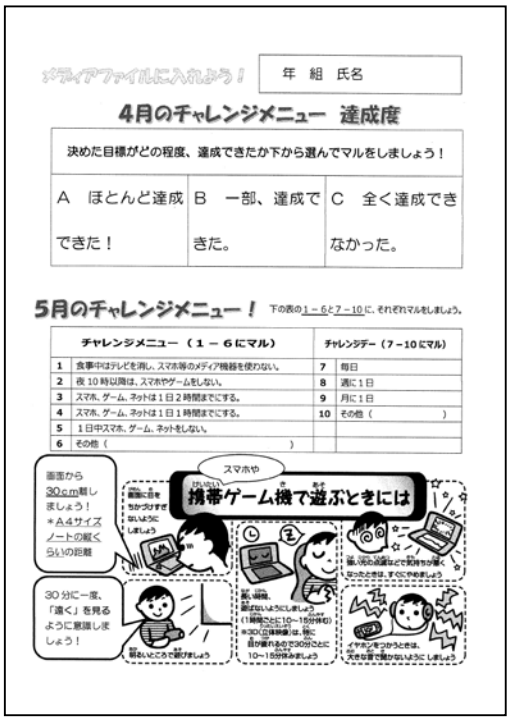
＊保護者向けアンケートの結果②



＊保護者向けアンケートの結果③

②メディアアンケートの実施

４月より毎月、委員がクラスの生徒にアンケートを実施し、所定のファイルに綴じさせた。初回のアンケートでは、平日・休日の電子メディア機器使用時間や睡眠時間についても調査した。生徒は、毎月取り組める目標を選択し、翌月のアンケートで自己評価を行うことを繰り返し、自己の生活を可視化させた。


メディアファイルに入れよう！
年　組　氏名
4月のチャレンジメニュー　達成度
決めた目標がどの程度、達成できたか下から選んでマルをしましょう！
A　ほとんど達成できた！
B　一部、達成できた。
C　全く達成できなかった。
5月のチャレンジメニュー！　下の表の1－6と7－10に、それぞれマルをしましょう。

チャレンジメニュー（１－６にマル）		チャレンジデー（７－10にマル）	
1	食事中はテレビを消し、スマホ等のメディア機器を使わない。	7	毎日
2	夜10時以降は、スマホやゲームをしない。	8	週に１日
3	スマホ、ゲーム、ネットは１日２時間までにする。	9	月に１日
4	スマホ、ゲーム、ネットは１日１時間までにする。	10	その他（　　）
5	１日中スマホ、ゲーム、ネットをしない。		
6	その他（　　）		

＊メディアアンケートの一部

次の表は、メディアアンケートの結果の一部を示したものである。

２年生女子が平日・休日共に電子メディアを長時間使用している人の割合が高かった。また、２年生女子は、LINE 等の回数が１日 50 回以上と答えた人の割合も他集団に比べて高くなっている。しかし、アンケートに未回答の生徒も各学年一定数いるため、結果の解釈には注意が必要である。

【電子メディア使用時間】

学年／性別	平日 使用時間 ５時間以上 の割合	休日 使用時間 10 時間以上 の割合
１年男子	20％（32％）	15％（37％）
１年女子	19％（24％）	10％（28％）
２年男子	17％（34％）	16％（38％）
２年女子	**30％（15％）**	**22％（21％）**
３年男子	17％（22％）	15％（27％）
３年女子	７％（18％）	10％（25％）

＊（　）内は未回答の生徒の割合

【１日の LINE 等の回数】

学年／性別	１日 50 回以上と 答えた人の割合
１年男子	６％（28％）
１年女子	３％（21％）
２年男子	５％（26％）
２年女子	**16％（23％）**
３年男子	４％（32％）
３年女子	２％（27％）

＊（　）内は未回答の生徒の割合

③電子メディアと健康　研修会

６月 16 日（水）に清川輝基先生をお呼びし、教職員向けの研修会を開催した。研修会では、GIGA タブレットの現状やメディアリテラシー教育の重要性、今後の子ども達の心身の健康課題について学んだ。

④『読書と健康』啓発資料作成

電子メディア機器との関わりを考える中で、紙媒体の活字を読むことの重要性に気が付いた。前期委員会（４－９月）には、『読書と健康』をテーマに各種啓発資料を作成した。同時に校舎内には、『雨の日にはスマホよりも読書をしよう』『スマホ・本との距離は 30cm』をタイトルとしたポスターも貼りだした。

＊校舎内に掲示したポスターの一部

＊読書と健康　掲示物

⑤夏休み用メディアアンケート

毎月、実施するメディアアンケートとは別に夏休みにもアンケートを実施した。夏休み中の目標設定と評価を行い、保護者のコメント欄と電子メディアに関する標語記入欄を追加した。

保護者の方からは、「こういう取組を行っていると初めて知った。良い取組だと思う」「よく頑張っていた。引き続き頑張って欲しい」「家には電子メディア機器が少ないので、達成するのは簡単だった」等、様々な意見をいただいた。

⑥電子メディアと健康　座談会

10 月 23 日（土）に開かれた井荻中学校学校運営協議会では、電子メディアと健康に関する座談会を開催した。保護者･生徒･教職員のアンケート結果を踏まえ､保護者･地域住民・教職員という異なる立場から電子メディアに対する意見交換を行った。

参加をした保護者の方からは、「自分の学生時代にはない習慣が子どもたちにはあり、避けては通れないテーマでした」「親である自分のスマホの使い方も振り返って、子どもと一緒にルールを決めていきたいと思いました」等の感想が寄せられた。

⑦目に良い体操

委員に「２学期からは目の健康に関する活動をしたい」と伝え、アイディアを募った。彼らは「目に良い体操はどうか？」と提案をした。実際に委員の一人は、電子メディア機器で目が疲れた時に意識的に目を動かすようにしているという。

委員会の役員を集め、実際の計画を立てさせ、11 月の生徒会朝礼にて動画を活用しながら、全校生徒へ紹介することが出来た。(動画は、ロートアイケアプログラム【http://www.rohto.co.jp】よりダウンロード)

⑧給食レシピの募集

２学期以降の委員会の大きなテーマが『目の健康』だったため、全校生徒へ目に良い食材を使用した給食レシピの募集を行った。栄養士の協力の下、11 月に２回、生徒の考えたレシピが実現された。(採用メニュー:ホウレンソウとツナの炒めもの、ブルーベリーヨーグルト)

⑨優秀標語の選考

選考係となった委員が夏休み用メディアアンケート内で募集した優秀作品を選んだ。さらに、生徒・教職員に投票してもらい、上位の標語を朝礼等で発表した。最終的には優秀標語 17 作品を元にステッカーを作成し、校内の手指消毒液のボトルに貼り付けた。

【優秀標語　１位の作品】

その言葉　相手の前でも 言えますか	１年男子
真夜中に　スマホじゃなくて 夢みよう	２年女子

⑩屋外活動推進のための啓発資料

近視予防のためには、屋外活動が有効であり、委員会として様々な啓発活動を行った。

まず、図書委員会が行う『屋外読書の推進』活動を取材した。学校の中庭で読書を行う様子を写真に撮ったり、インタビューをしたりした。インタビュー内容は委員会だよりに掲載し、運動以外でも屋外に出るきっかけを示した。

＊中庭での屋外読書の様子

次に、『感染症対策と近視予防』を掛け合わせ、『休み時間に窓を開ける』ことを呼びかけた。この内容は、後期委員長の発

案である。委員長は、窓開けによって太陽光を室内に取り込めることを学習し、生徒に呼びかける際の動機づけとして、昨年度から継続している感染症対策（換気）が有効だと考えた。

⑪電子メディアと健康　講演会

1月15日（土）に生徒・保護者向けの講演会を行った。講師には、清川輝基先生にお越しいただき、80分間、電子メディアと健康（脳・目・足・心との関係）についてご講演いただいた。参加した生徒からは様々な感想があり、深い学びの時間となった。

【生徒の感想】

私は自分の未来を捨てたくないと思いました。私には３つ上の姉がいて、毎日すごく楽しそうです。これから大人になるにつれて楽しいことがもっと増えるのだと思います。なのに、今の楽しみのためにメディアを使って自分の未来を捨てるのはもったいないと思いました。楽しい未来のために今は我慢をしようと改めて思いました。

（１年　女子）

この講演会は将来の自分にとって欠かせないものだと感じました。清川さんがおっしゃっていた、このままでは高齢化社会で生きていけないということが心に響きました。メディアに関して、もっと関心をもち、これから先の人生のために電子機器を使っていきたいです。

（２年　男子）

講演を聞いて、なぜ人間には白目があるのか、という問いに相手に自分の感情を伝えるためという話を聞いてネットで起きる問題がよく分かりました。また、ネットをうまく健康的に使うことで自分の未来の体を守ることができるので、日常的に時間を守ってネットを使おうと思いました。

（３年　男子）

４．研究の成果（まとめ）

①生徒主体の活動について

この研究の柱は、生徒主体の健康教育（委員会活動）を行うことである。委員会は部活動とは違い、半年で３～４割の生徒が入れ替わる。同じ生徒を相手に積み重ねた活動を行うことが難しいため、半年間ないし一年間の凝縮した取組が求められる。

その中で、生徒主体の活動を生み出すため、私は以下の工夫・配慮を行った。まず、最初から活動内容を生徒に委ねるのではなく、段階的に彼らの意見が活動内容に反映されるようにした。１学期は養護教諭がモデル（指示者）となって委員に仕事の経験を積ませ、２学期以降に委員（委員長など役員）に意見を求めるようにした。さらに、その意見を整理し、具現化する過程においても委員の意見を吸い出すように留意した。

自分の意見が反映され、形となって実現される経験を少しずつ積ませることで、委員の意識も高まり、自然に自分の意見を出せるようになったと考える。

取組の中にある『目の体操』や『屋外活動啓発のための資料』は最たる例である。『感染症対策×近視予防のための窓開け』

のアイディアを出した委員は、昨年度から継続して委員を務めていた。冒頭に書いたとおり、昨年度の委員会では、コロナ対策を中心に活動を行っていた。継続的に活動に取り組んできた委員だからこその気づきだと実感した。

さらに、活動を継続していく中で、委員から「メディアと健康の中には、SNSトラブルも入りますか？」と質問を受けた。話を聞くと、自分たち中学生にとって、SNSトラブルは日常であり、何かをしなければいけないという気持ちがあったことが分かった。このような気づきや疑問、活動へのエネルギーを見逃さず、生徒主体の活動を生み出していくことが重要だと学んだ。

次に、年間を通して委員の努力や成果についてフィードバッグを行い、委員一人一人の自己肯定感の向上を目指した。

前期に行った『読書と健康　啓発資料作成』では、担当者は資料を読み込み、質の高い掲示物・配布物を作成した。特に委員会だより（最後に掲載）は、膨大な資料を理解し、文章を組み立て、自分の考えを明確に書き込んだ素晴らしいものだった。発行後の委員会では、養護教諭より委員会だよりの質の高さと作成した委員の努力について触れ、称賛の言葉を送った。

その後、おたよりを作成した委員は、後期においても積極的に委員会の仕事に関わり、時に「こんな内容を盛り込んでも良いか？」と養護教諭に質問をする程に成長をしていた。

また、委員の意識の向上がメディアアンケートの結果に反映された例もあった。２年生のとあるクラスでは、１学期の結果（アンケートへの参加率、目標に対する達成度）が芳しくなかったが、２学期から結果が急上昇した。

このクラスの委員は日頃から委員会の仕事を丁寧に行っており、夏休みの３者面談においても担任より委員会活動に対して正のフィードバックを受けている。日頃の地道な努力を担任に認められたことで生徒の自己肯定感が高められたと推察する。

１月の講演会では、講師の清川先生が委員の取り組み（メディアアンケートの実施）について触れ、その活動の意味の大きさについて話をされた。これらのフィードバックも委員一人一人の自己肯定感に大きく影響を及ぼしたと考える。

講演会後の委員の感想用紙には「保健給食委員として、自分でも自覚をもって、より多くの人にメディアと健康について注意喚起をしていきたい」や「保健給食委員として自分たちのやってきたことは間違っていなかったと分かってよかった」等、委員としての思いが述べられていた。

②行動変容との関連について

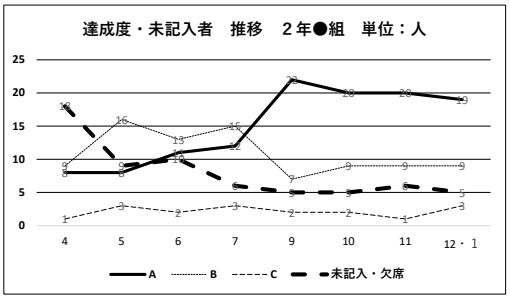
４月から２月まで、メディアアンケートを繰り返し行い、各クラスの達成度と未記入者の推移をグラフ化し、各クラスの変化を読み取った。

達成度については、メニューの難易度にも左右されるため、ここでは未記入者の変化について述べる。未記入者とは、各クラスの欠席者に、出席しているがアンケートに未記入だった生徒を足した数である。

４月と11月の結果を比較した結果、13クラスの内、９クラスで未記入者の数が減少に転じていた。２クラスは、未記入者の数が変わらず、残り２クラスで未記入者が増加した。特に大きく増加に転じたクラスは、アンケートの時間設定がうまくいかず、記入する時間を確保出来なかったことや、

配布や説明の段階で委員が積極的に動けなかったことなどが要因として考えられる。

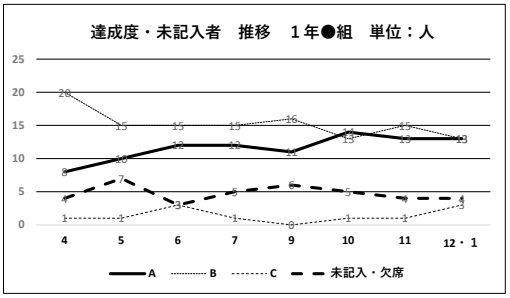
逆に、１学期から２学期にかけて、大きく未記入者の数を減らしたクラスの例をあげる。



＊メディアアンケートの結果の一部①

このクラスでは、４月時点で 18 人の生徒が未記入者だった。しかし、月を追うごとに未記入者の数を減らし、12 月・１月時点（アンケートは毎月実施が基本だが、12 月・１月のみ２カ月分のチャレンジメニューを選択し、２月に評価を行った）で、５人となった。このクラスの委員は、アンケートの配布や説明、回収までを自分たちで行っており、担任からの信頼も厚かった。担任が行った援助は、『確実にアンケートを行える時間を設定し、タイミングを委員に指示したこと』である。

別のクラスの例をあげる。次のグラフのクラスでは、年間を通して、アンケートの未記入者が少なかった。このクラスでもアンケート時間の設定は担任が行い、その他の仕事は委員が行っていた。加えて、委員がアンケートの際に『未記入者を減らすための呼びかけ』を毎回行っていたのも特徴である。13 クラスの内、毎回、呼びかけを行っていたのはこのクラスのみである。



＊メディアアンケートの結果の一部②

メディアアンケートでは、月ごとにチャレンジメニューを選択している。困難なメニューとして、『４．スマホ、ゲーム、ネットは１日１時間までにする』『5.1 日中スマホ、ゲーム、ネットをしない』がある。２つのメニューを選択した生徒の割合は以下の表の通りである。（アンケート記入者のみで割合を出している）

１年生は年間を通して、困難なメニューに挑戦する生徒の割合が 30％を超えていた。大きな変化が見られたのは３年生で、受験が近づくにつれ、電子メディア機器との距離感を意識する生徒が増えたのではないかと推察する。

【チャレンジメニュー４・５選択者】

	４月	11 月
１年男子	37％	32％　↓
１年女子	32％	30％　↓
２年男子	17％	19％　↑
２年女子	21％	22％　↑
３年男子	26％	32％　↑
３年女子	14％	23％　↑

※３学期は、新型コロナウイルス感染症や受験の関係で各クラスの出席状況にばらつきがあったため 11 月の結果と比較をした。

５．今後の課題とまとめ

今回、生徒主体の健康教育というテーマで、１年間様々な活動を行った。結果、生徒主体の活動は他生徒の行動変容に十分影響を与えることが確認できた。一方で、生徒主体の活動を生み出すことは容易ではないことも事実である。

なぜ、生徒主体の活動は難しいか。それは、単に生徒に全てを任せるだけでは生徒主体の活動は生み出せないからである。前項で述べたとおり、メディアアンケートの未記入者が少なかったクラスでは、生徒が主体的に動いていたことに加え、担任の適切な支援があった。

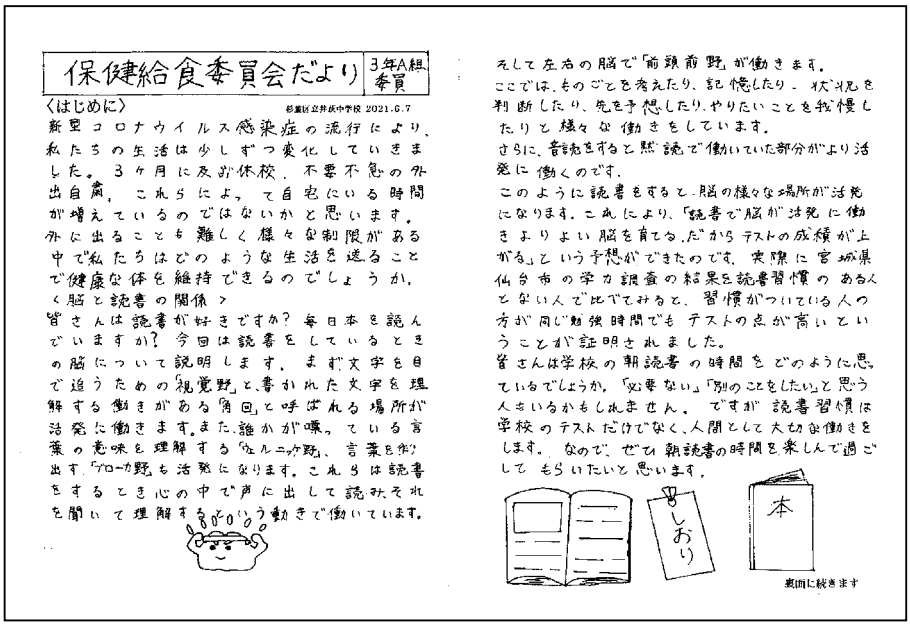
生徒主体の活動において、教員側には、活動における下準備はもちろん、生徒のモチベーションを維持向上させるための配慮や工夫が必要になる。また、予測できない事態に陥った際には柔軟な対応を行い、生徒主体であるからこその未完成さや未熟さにも寛容な心を持ち続けることが重要である。

現代を生きる子ども達にとって、電子メディア機器は生活の一部である。生まれた時からスマートフォンやタブレットが身近にあり、生活や娯楽に使用してきた彼らがその使い方をコントロールすることは大人の私たちが考える以上に困難であろう。

しかし、電子メディア機器の長時間使用が子ども達の心身の健康に影響を及ぼしていることは事実である。正しい知識や情報を与えることはもちろん、彼ら自身が考え、自らの生き方を選択できるよう、一人の養護教諭として『生徒主体の活動』を率先して模索し、実践を重ねていきたい。

最後に、１年間の研究を支援してくださった清川輝基先生が本校の講演会で「白目があるのは人間だけである」と述べていた。人間は直接、顔を合わせて言葉を交わすことで思いを伝え合える貴重な存在だと学び、この１年間、委員と向き合い、考えを交わせた時間が非常に尊いものだと実感することが出来た。

（主任養護教諭：渡邊真澄）



保健給食委員会だより　3年A組 委員

〈はじめに〉　杉並区立井荻中学校 2021.6.7

新型コロナウイルス感染症の流行により、私たちの生活は少しずつ変化していきました。3ヶ月に及ぶ休校、不要不急の外出自粛、これらによって自宅にいる時間が増えているのではないかと思います。外に出ることも難しく様々な制限がある中で私たちはどのような生活を送ることで健康な体を維持できるのでしょうか。

〈脳と読書の関係〉

皆さんは読書が好きですか？毎日本を読んでいますか？今回は読書をしているときの脳について説明します。まず文字を目で追うための「視覚野」と書かれた文字を理解する働きがある「角回」と呼ばれる場所が活発に働きます。また、誰かが喋っている言葉の意味を理解する「ウェルニケ野」、言葉を作り出す「ブローカ野」も活発になります。これらは読書をするとき心の中で声に出して読み、それを聞いて理解するという動きで働いています。

そして左右の脳で「前頭前野」が働きます。ここでは、ものごとを考えたり、記憶したり、状況を判断したり、先を予想したり、やりたいことを我慢したりと様々な働きをしています。

さらに、音読をすると黙読で働いていた部分がより活発に働くのです。

このように読書をすると、脳の様々な場所が活発になります。これにより、「読書で脳が活発に働きよりよい脳を育てる。だからテストの成績が上がる」という予想ができたのです。実際に宮城県仙台市の学力調査の結果を読書習慣のある人とない人で比べてみると、習慣がついている人の方が同じ勉強時間でもテストの点が高いということが証明されました。

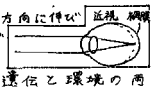
皆さんは学校の朝読書の時間をどのように思っているでしょうか。「必要ない」「別のことをしたい」と思う人もいるかもしれません。ですが読書習慣は学校のテストだけでなく、人間として大切な働きをします。なので、ぜひ朝読書の時間を楽しんで過ごしてもらいたいと思います。

しおり　本

裏面に続きます

＜脳にも目にも良い読書の仕方＞

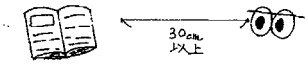
近視とは、眼球の形が前後方向に伸び、目の中に入った光線のピントが合う位置が網膜より前にいっている状態です。これは遺伝と環境の両方が関わっています。ですが、最近は私たちの手でスマホ等の電子機器を持っている人が増え、環境が大きな原因となっている近視が多いのではないかと思いました。これから挙げる対策方法で今の視力を維持してほしいです。



環境要因としては屋外活動の減少や近いところを見る作業の増加などが挙げられます。

(はじめに)で挙げた通り、最近は感染症の影響で屋外活動の減少、それに伴いスマホなどの電子機器を使用することが増えているのではないかと思います。そんな中で、今の視力を維持する対策を紹介します。

まず、「近いところを見る作業」を続けてしまうと目の筋肉が緊張した状態が続きます。するとかたまった筋肉が元に戻らず遠くが見えにくくなることがあります。そのため、書籍やパソコン等を使っているときは30cm以上離し、30分に1回は20秒以上遠くを見るといった目を休ませることが大切です。



次に大切なのは「日光を浴びる」です。

日光浴というと日焼けを気にする人もいるかもしれません。ですが、この場合、日陰で十分だそうです。家の中だとしてもカーテンと窓を開けて太陽光にあたるだけでも効果があります。窓を開けて読書をしてみることなども良いと思います。また、その本も電子書籍でなく、紙の本を選ぶことをおすすめします。

☀‥‥☽‥‥☀‥‥☽‥‥☀‥‥☽‥‥

今回の委員会だよりでは、読書・視力についての対策などを紹介しました。私はこの委員会だよりの製作にあたり、複数の資料を読みました。そして、読書や太陽光が自身にどのような好結果を生むかを知りました。読書をすることで読解力がつくといった話は聞いていましたが、人間として大切な様々な働きをしていることは初めて知りました。また、電子機器を使ったり、本を読んだりするときは日光にあたったほうがいいというのが、日陰でもいいというのも初耳でした。

最近は、小説や漫画の電子書籍が増えています。ですが、視力を維持するためには安易な電子書籍よりも紙の書籍を選ぶことが必要になると思います。私もこれからは日当たりの良いところで紙の書籍を読む習慣がつくように頑張ろうと思いました。

（第3種郵便物認可）　2021年(令和3年)11月3日（水曜日）　読売

学ぶ 育む

No.2605 教育ルネサンス

健康を守る 2

視力低下深刻 歯止め急ぐ

子供たちの視力が悪化している。目の健康をどう守るか、教育現場では模索が続く。

■長時間のスマホ利用

東京都杉並区立井荻中学校で9月末に開かれた保健給食委員会。各クラスの委員26人が集まり、「画面から目を30センチ以上離す」「30分に1回は6メートル以上遠くを見る」など、視力低下の予防策などの資料を読み、スマートフォンやゲームなど電子メディアとの付き合い方を学んでいた。

委員会の2学期の重点課題は「目の健康」。今後、製薬会社が考えた「目の体操」を朝礼で実施したり、栄養士の協力を受けて目に良い給食レシピを考えたりする予定のため、まず委員自らが学習した。

目への影響についてスライドを使って説明する保健給食委員会の生徒（東京都杉並区立井荻中学校で）

同校では学年が上がるにつれて視力が低下し、3年生の視力は1・0未満が女子70％、男子68％と、全国平均（61％）より悪い。昨春の休校中に1日6～8時間、スマホで動画や漫画を見ていたという3年女子(14)は「視力が急激に悪化して、休校明けから常にメガネが必要になった」と明かす。

委員会が今年4月、全生徒に電子メディアの1日の利用時間を記録させたところ、2年女子の30％が平日は5時間以上利用していた。1学期から毎月、「1日2時間まで」など、自ら目標を決めて達成度を評価させることも行っており、渡辺真澄・養護教諭(37)は「生徒自身が問題意識を持つことで行動を変えていきたい」と話す。

2020年度の文部科