



令和7年 7月22日(火) 由利本荘市立島海小学校 保健室

児童健康診断へのご協力、ありがとうございました！

令和7年度の健康診断結果の一覧を、7月22日(火)に、全校児童に配付しました。ご家庭でご覧になり、保管してください。なお、一覧に載せている結果は、各健診終了時点でのものになりますので、ご承知おきください。夏休み中は受診のチャンスですので、まだの方は、ぜひ病院受診をお願いします。(5年モアレ検査結果につきましては今しばらくお待ちください。)

【病院受診について】

- ・受診する場合は、学校から配付された「病院受診のおすすめ(通知書)」を持参し、医師に必要な箇所を記入していただけてください。
- ・受診が完了した人は、夏休み明けに、記載済みの通知書を学校に提出してください。
- ・すでに受診が完了している場合は、その旨や受診結果を保護者の方が記入し、学校に提出する形でも構いません。
- ・もし、通知書を紛失してしまい、再発行が必要な場合は、学校にお知らせください。

第1回(6/28~29)メディアコントロールチャレンジ結果

☆家族ルールを決める4つのポイント(以下の4つについてルールを決めておきましょう。)

今回作られた家族ルールは、「やるべきことが終わってから」というルールを中心に、時間に関するものが多かったです。家族ルールは、チャレンジ以外の時も続けてほしい大切なルールです。ぜひ、メディアのトラブルの原因となりやすい以下の4点について、家族ルール作りをしてください。

①時間

メディア利用の時間をつくるために、すいみんや、学習時間を減らしてしまう子どもが多いそうです。

特に睡眠は成長のために必要です。大切な時間を、減らしてしまわないように気をつけましょう！



今回あった家族ルール

- ・やるべきことが終わってから使う。
- ・〇時までには寝る。
- ・運動や手伝いをする。
- ・使う前に使う時間を決める。
- ・食事中に使わない。

②お金

お金のトラブルの中で、特に多いのが、「課金」についてです。

実際に、小学生でも、気づいたら数百万円課金していたという事例があります。課金についても、しっかりルール確認をしてください。



今回あった家族ルール

- ・勝手にアプリを入れない

③個人情報

多くのSNSの推奨年齢は13歳以上となっていますが、小学生でも、SNSを使う人が増えていきます。発信する前に個人情報に関する内容について、しっかり確認することが大切です。保護者の知らない所で発信しないようにしましょう。



今回あった家族ルール

- なし

④言葉

ゲーム中には、ムキになり、乱暴な言葉を発してしまい、友人等とトラブルになることも多いようです。嫌な言葉を言ったり、ネットに投稿したりしないように気を付けましょう。

誤解を生まない言い方も心掛けましょう。直接話した方が伝わることもたくさんあります。



今回あった家族ルール

- ・イライラしない。
- ・使いながらケンカしない。

②～④についてのルールも家庭で話し合って決めましょう。

【ルール作りのコツ】

- ・ルールを設定する理由を明確にする。
- ・具体的に、どう使うのが正しいのかを、親子で一緒に考える。

★起床時間・就寝時間について

○起きる時間（朝 6 時 45 分まで起きる）

	1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年
達成率	66.7%	66.7%	71.4%	50.0%	65.8%	78.9%
平均時刻	6:32	6:32	6:16	6:48	6:35	6:19

○ねる時間（低学年：夜 9 時 中学年：夜 9 時半 高学年：夜 10 時まで）

	1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年
達成率	45.8%	45.8%	96.4%	75.0%	68.4%	71.1%
平均時刻	21:20	21:26	21:01	21:23	21:57	21:22

休日なので、起きる時間は、ゆっくり目な人が多かったですが、極端に遅い人はほとんどいませんでした。

就寝時間については、特に低学年は、半数以下の達成率で、全体的に遅寝傾向です。心身の成長のために、早めの就寝を心掛けましょう。

★メディアの使用について

○使用時間は、1 日 120 分（2 時間）までにする

	1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年
達成率	86.4%	90.9%	100%	90.9%	77.8%	72.2%
平均使用時間	102 分	96 分	53 分	90 分	164 分	114 分

○夜 8 時以降は使用しない（由利本荘市ルール）

	1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年
達成率	86.4%	77.3%	100%	81.8%	55.6%	75.0%

○勉強場所にメディアを持ち込まない

	1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年
達成率	83.3%	100%	92.9%	83.3%	78.9%	81.6%

○勉強時間（目安：学年×10＋10分）

	1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年
目標時間	20 分	30 分	40 分	50 分	60 分	70 分
平均時間	18 分	34 分	42 分	40 分	44 分	48 分

○家族で決めたルールを守る

	1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年
達成率	95.8%	95.8%	89.3%	91.7%	81.6%	78.9%

全体的に達成率が高い 3 年生は、メディアの平均使用時間も短いです。

3 年生は、スポ少の活動やイベントへの参加などをして過ごし、メディア以外の活動に意識が向いていた人が多かったようです。

逆に、高学年は全体的に達成率が低い傾向です。メディアに触れる機会が特に増えてくる時期なので、使い方の見直しや家族ルールの確認をしましょう。

家族ルールについては、ほけんだより 1 ページ目を参考にしてください。

☆夏休み中は、はみがきも頑張りましょう！

鳥海小 歯の実態① 低学年の歯が比較的汚れている（歯科健診の指導助言より）

・生え替わりの時期のため、磨きづらい、そしゃくが少ないことが原因？

鳥海小 歯の実態② 高学年の歯肉炎が多い（1 週間歯みがきチャレンジより）

・同世代の歯肉炎の割合が約 40%・・・しかし、5 年生で 64%、6 年生で 84% の人に歯肉炎がみられた。
・1 週間歯みがきチャレンジをした後は全体的に改善傾向。それぞれの学年で 20% 減。

1～4 年生は、健康委員会の「歯みがきレッスン」で、3 つの基本を確認しました。



夏休みの歯みがきカレンダーを出しています。1 日 3 回、丁寧な歯みがきを心掛けましょう。

