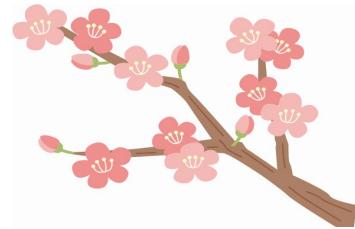


2026年 2月 2日  
町田市立南第一小学校  
校長 安東 深雪  
養護教諭 新井 典恵

2月頃に吹く風『東風』。「東から吹いてくる風」のことですが、「とうふう」「ひがしかぜ」以外に「こち」と読む場合があります。「こち」は早春に吹く温かい、春の訪れを知らせる風とされています。先月後半から、全校で休み時間に取り組んでいるマラソン週間。校庭を走る子供達は、にこにこ元気で、とっても楽しそうです！ 寒いと室内にこもりがちですが、ぜひ「東風」を感じながら外遊びをしてほしいと思います。



## 感染症 情報

現在、町田市内の「感染性胃腸炎」が警報レベル！

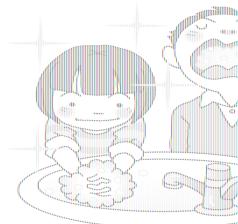
市内小中学校「インフルエンザB型」による学級閉鎖発生！

→南一小でも「腹痛・下痢・嘔吐」など胃腸症状による欠席・保健室来室者が増えてきています。

インフルエンザB型は、A型と比較すると胃腸症状が顕著な傾向があると言われているため、今の時期、発熱を伴う胃腸症状には注意し、感染予防対策をお願いします。

また「みずぼうそう」診断の報告も数件ですが増えてきています。

感染症拡大傾向の場合は、該当学年・学級にテトルで情報通知しますが、学級の様子や感染症予防について、各家庭でお子さんと情報共有してください



しんたいいけいそくけつか  
身体言十測り結果より 学年・男女別平均値（差は1月－4月）

		身長(cm)			体重(kg)		
		4月	1月	差	4月	1月	差
1年	男	116.0	120.9	+4.9	21.0	23.8	+2.8
	女	115.2	119.8	+4.6	21.1	23.1	+2.0
2年	男	122.6	127.2	+4.6	23.7	26.1	+2.4
	女	120.5	125.4	+4.9	22.7	25.1	+2.4
3年	男	128.2	132.8	+4.6	27.7	31.4	+3.7
	女	127.0	131.9	+4.9	26.4	29.8	+3.4
4年	男	133.5	138.0	+4.5	31.1	34.4	+3.3
	女	132.2	137.5	+5.3	28.8	31.9	+3.1
5年	男	140.7	145.5	+4.8	35.7	38.8	+3.1
	女	141.3	146.7	+5.4	34.5	38.3	+3.8
6年	男	146.0	152.1	+6.1	40.2	44.4	+4.2
	女	146.1	150.8	+4.7	37.6	41.5	+3.9

ほけんもくひょう こころ けんこう  
2月の保健目標～心の健康をかんがえよう

# 保健委員会発表

保健委員会で毎年実施の「100人に聞きましたアンケート」で何を調査するかを話し合い、今年は、スマホ・ゲーム機・テレビ・パソコンなど様々なスクリーンを見る「メディア」について、調査しました。児童集会で、そのアンケートの結果を交えて、以下、『メディアと健康』という発表を行いました。

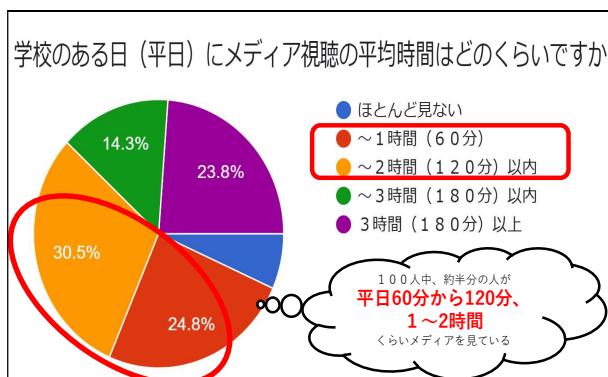


**保健委員会 100人に  
ききましたアンケート**

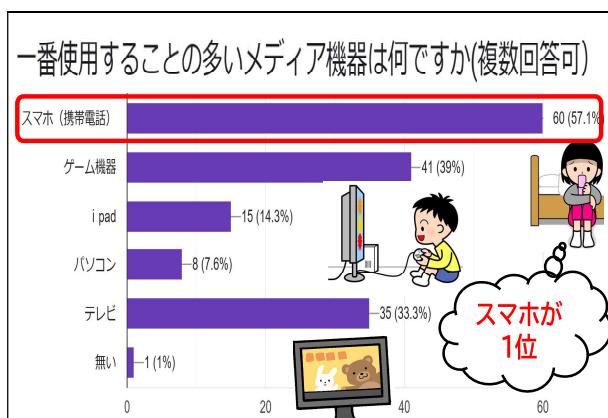
スマートフォン・ゲーム機・テレビ・パソコンなど、さまざまなスクリーン **メディア**について

①平日、メディアを見る時間  
②つかうことが多いメディア(しゅるい)  
③メディアルールやきまりごと

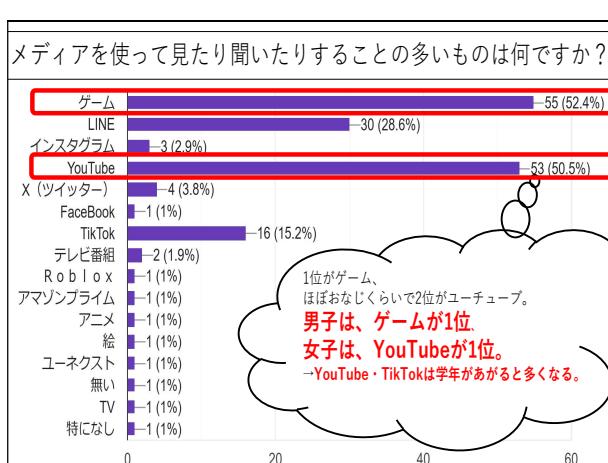
スマホ・ゲーム機・テレビ・パソコンなど様々なスクリーンを見る「**メディア**」について、  
① 平日メディアを見る時間、  
② みる・つかうことが多いメディアの種類、  
③ メディアのルールや決まり事、  
の3つにしぶって、4・5・6年対象に、校内をまわって、学年・男女差がないよう100人の人に聞き取りアンケートをしました。



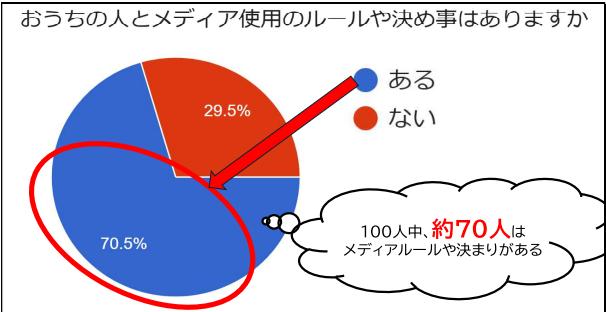
学校のある日、  
『平日に平均してどのくらいメディアを見聞き  
していますか？』の質問では、100人中、約半  
分の人が60分から120分、平日約1～2時間  
くらいメディアを見ていることがわかりました。



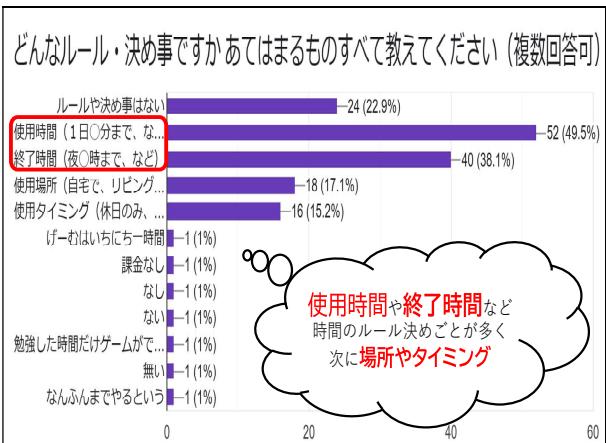
『見たり・聞いたり、一番使うことが多いメデ  
ィア機器は何ですか』の質問（複数回答）では、  
100人中60人で  
1位は「**スマホ**」、  
2位「**ゲーム機**」、  
3位「**テレビ**」、  
iPad やパソコンと答えた人もいました



『**メディア**を使って何を見たり聞いたりするこ  
とが多いものは何ですか？』という種類の質問  
(複数回答)では、1位が「**ゲーム**」ほんじく  
らいで2位が「**ユーチューブ**」、どちらも100  
人中、50人以上の人々が使っていると答えました。  
ほかにLINE、TikTok、X (ツイッター)・イ  
ンスタグラムという答えもありました。  
このアンケートでわかったのは、**男子**では**ゲーム**  
が1位、**女子**は**ユーチューブ**が1位。とくにユー  
チューブとTikTokは、4・5・6年と学年があ  
がると増えていくことがわかりました。

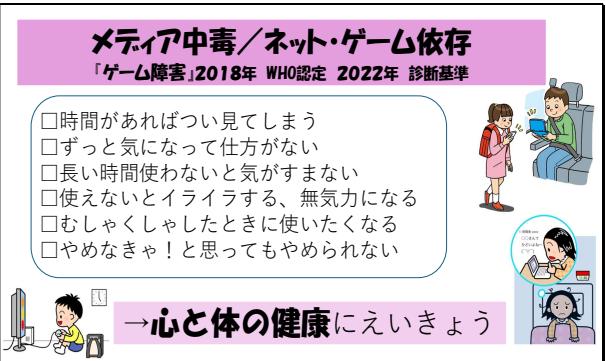


『おうちの人とメディア使用のルールや決め事はありますか?』という質問では、100人中、約70人の人が「メディアルールや決まり事がある」と答えました。「ない」人は約30人いますが、この答えに、学年や男女で大きな差はなく、これは保健委員会児童内でも同様で、各家庭・おうちによって、ルールの有無・内容が違うことが予想されます。



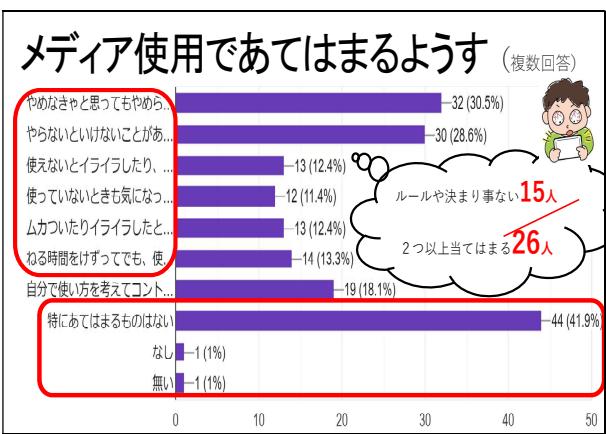
『どのようなルールや決め事か』を追加質問したところ、1日何分まで・夜何時までなど「時間」に関することが多く、次に家の中で・リビングでなどの「使う場所」、休日のみ・食事中・お風呂は使わない・宿題終了後など「使うタイミング」のルール・決め事があるという結果でした。

南一小SNS学校ルールの中にも、時間や場所を決めて使う事、そのほかに「フィルタリング」「個人情報」「動画写真」を取り扱ったルールがあります。小学生のネット・SNSによるトラブルや被害が増えている、トラブルや被害を防ぐためにも、みんなでSNS学校ルールを守ることが大切です。



メディアの使い方・付き合い方によっては、**メディア中毒・ネットゲーム依存障害**という病気に分類される状態になって、こころとからだの健康に影響を及ぼすことが、わかってきてています。

そうならないために、使い方・付き合い方を考え、「自分でメディアコントロールする力」をつけて、成長していくことが必要となります。



最後に、**メディア中毒のチェック項目**の中から「あてはまるようす」についてのアンケート結果です。「特にあてはまるものはない」と答えた人は100人中46人、メディア中毒のチェック項目で「2つ以上にあてはまる」と答えた人は26人いました。この26人のうち「ルールや決まり事がない」と答えていた人は15人でした。これは、ルールや決まり事がなく、使い方をコントロールできないと、中毒の状態に近づいてしまうことが予想されます。



保健委員会で、南一小のメディア実態を知る→アンケート結果を考察する→何を全校に伝えたいのかを考えて、発表しました。

\*おうちの方とも一緒に考えていき  
たい内容で「保健委員会発表資料」  
を本校HP掲載しています。

