



七国小だより

令和7年9月30日
八王子市立七国小学校

七国小学校の教育目標

自分を伸ばします

●すすんで学びます

●心をみがきます

●体をきたえます

「未来に挑戦する日本一優しい学校」づくり

『スマートフォン・テレビゲームと健康』

～基本的な生活習慣の大切さ～

子供たちの生活は、時代の流れを受け変容してきています。今回は子ども達の生活の変化、スマートフォンやテレビゲームなどの生活の変化が及ぼす、体や認知への影響について取り上げてみます。

現在、**幼児から青年期において「スマホ内斜視」と言われる症状が急激に増加**しており問題になっています。

幼少期の育児期間から長期間にわたり、スマートフォン等の小さな画面を長時間見続ける経験が増えたことにより、**幼少期から眼球を動かす筋肉が鍛えられないまま固定化し、左右の眼球の位置が偏ってしまう状態**です。この状態により、**視力低下のみならず、遠近のピント調節ができず乱視に似た症状や、視野の狭窄、動体視力等の問題**が生じます。さらに**悪化すると手術による治療が必要**となります。

本校においても、**普通に歩いている状態で目の前にある柱に顔をぶつける、目の前の人や物をよけられない**といった、学校現場でも以前は考えられなかったような事故が実際に増えてきています。同様にご家庭からも、**ゲーム時間が守れない、オンラインゲームで突然暴言が出る、集中や切り替えが困難**になってきている、**睡眠時間が少ないなどの相談**を受けることも増えてきていることも、実際の状況です。

学校では、定期健康診断により、片目ずつの視力検査を行いますが、「視野」、「動体視力」、「遠近感（ピント合わせ）」などは測定を行いません。しかしながら、幼少期から続くスマートフォンやテレビゲームによる生活習慣が、予想以上に子供の成長に影響を与えていることを実感しています。

これらのことから、一度スマートフォンやテレビゲームの使い方を、ご家庭とともに一度考えてみる機会として本校の養護教諭の文章を掲載したいと思います。一度ご家庭でも話題にいただけると幸いです。

校長 長田 猛

「電子メディアとの付き合い方」

養護教諭 増田 寧々

七国小学校では、9月と10月の発育測定の際に保健指導を行っており、各学年の発達段階や健康問題に合わせて指導内容を変えています。

その中で、9月に6年生に向けてお話をした「電子メディアとの付き合い方」についての内容をご紹介します。お話の始めに、電子メディアとは何か児童に聞いたところ、スマートフォンやゲーム、パソコン等、様々な回答が挙がり、それだけ子どもたちにとって身近なものであると感じました。学校でも1人1台端末の使用が始まるなど、これから更に使用頻度が増えていくと予想されます。

子どもは心も体も発達途中です。長時間使い続けると、心や体にどんな影響があるのかを知り、使い方について考える機会になればと思いお話ししました。



①目・視力への影響

小学生の裸眼視力1.0未満の割合は、3人に1人と年々増加しています。学年が上がるにつれて、その割合も増加しており、子どもの視力低下は深刻化しています。

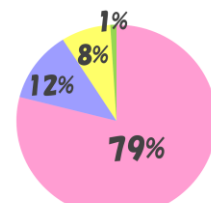
今回のお話では、自分事として捉えてもらうために、七国小の6年生の4月の視力検査の結果と、6年生が1年生だった時の視力検査の結果を比較しました。

1年生の時は視力A（1.0以上）の児童が79%おりましたが、今年度の検査では45%まで減少していました。子どもたちは自分の学年でも、視力1.0未満が増加していることに驚いている様子でした。

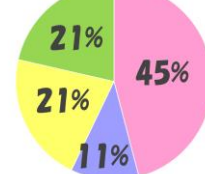
視力がB（0.7～0.9）以下の場合、条件によって学校生活への影響が出る可能性があります。黒板の文字が見えにくく、授業中に困っている人も多いのではないのでしょうか。

近視は万病のもとです。緑内障や網膜剥離など、目の病気にかかりやすくなることが分かっています。使用時間を考えて、目に優しい生活を送ってほしいと思います。

〈1年生〉



・A・B・C・D
〈6年生〉



・A・B・C・D

②脳への影響

人間の脳の前頭前野という部分は、人間が人間らしく生きるために大切な働きをする場所です。感情のコントロールや、思考力、記憶力を司ります。しかし、スマートフォンやゲームを長時間使用していると、前頭前野の活動が低下し、イライラしやすくなったり、物事に集中できなかったり、友達との付き合いが苦手になってしまったりします。

また、スマホ依存症や、ゲーム依存症という言葉があるように、長時間の使用により脳からドーパミンという物質が出て、やめたくてもやめられない状態になってしまうのです。

子ども達のお話を聞いていると、早く家に帰ってゲームがしたい、放課後はおうちに帰って動画を見るなど、電子メディア中心の生活になっていないか心配に感じることがあります。

前頭前野は、計算や音読をしたり、誰かと関わったり、運動をしたりすること等で活発に活動します。学校に来て、様々な活動を経験していく中で、自然と脳も発達していくのです。



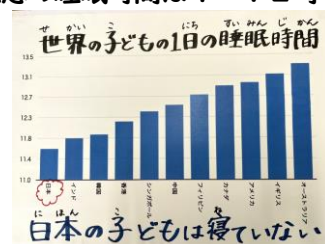
③睡眠時間への影響

日本の子どもの睡眠時間は、他の国と比べて短いことが分かっています。小学生の理想の睡眠時間は9～12時間ですが、就寝時間が22時以降の子どもが増加しています。

2021年のOECDの調査では、日本人の平均睡眠時間は7時間22分で、加盟国の最下位でした。また、日本は大人だけでなく子どもも睡眠不足大国とされており、17カ国の調査でも日本の子どもの総睡眠時間は最短であったことが示唆されています。

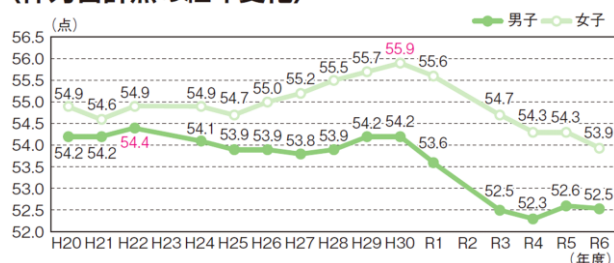
日本の子どもの睡眠時間が短いのは、世界で最も睡眠時間が短いとされる親の生活スタイルの影響も大きいようです。TV・ゲームなどで、なんとなく夜更かししてしまう子どもが多いことが分かっています。

スクリーンから出る光は真夏の太陽光と同じくらい明るいとされています。そのため、就寝前にスクリーンを見ていると、脳は昼間と勘違いして覚醒し、寝つきが悪くなってしまいます。就寝2時間前には電子メディアの利用を終わらせることが理想です。



④筋力・体力への影響

〈体力合計点の経年変化〉



全国で実施している体力テストの合計点の経年変化を見てみると、ここ数年で下がっていることが分かります。新型コロナウイルス感染症の流行を境に、大きく下がりましたが、スポーツ庁の調査によるとスクリーンタイムの増加と、子どもの体力低下の関連性も指摘されて

おり、運動時間の減少、肥満の増加などと並んで主要な要因とされています。

太陽光を浴びると近視になりにくいことから、屋外活動が勧められています。外で体を動かすと気分転換になるだけでなく、適度な疲労によって、夜はぐっすりと眠れます。

酷暑により屋外活動が制限される日々が続きましたが、秋にかけて涼しくなってきます。外で自然と触れ合いながら体を動かす機会を増やしてほしいです。

6年生のクラスの中には、スマートフォンを既に持っている児童、中学生から持ち始める予定の児童を合わせると、半数以上を占めるクラスがありました。

手軽で便利な電子メディアですが、お友達と顔を合わせて表情から感情を読み取ったり、相手の気持ちを考えたりしながら直接コミュニケーションをとる時間を大切にしてほしいです。

おうちでもゲームやスマートフォンを使用する際に、どのように使っていくか話し合うきっかけになれば良いと思います。

【学校医より】

9月18日に小中合同学校保健委員会がありました。保護者から視力低下についての質問があり、眼科校医の先生からスマートフォンや学習用端末などの画面を見る際に注意する、6つのポイントを教えて頂きました。以下にご紹介いたします。

- ① **時間：時間を決めて視聴を行う。**スクリーンタイムの設定などを行い、**見続けられないことが重要。**
本人が目の疲れを訴えたり、目が充血したりしている場合は必ず休む。休んでいる間は遠くを見て、目の緊張を和らげる。
- ② **距離：画面を近くで見すぎること**で近視が進み、スマホ内斜視と呼ばれる状態になる可能性が高くなるため、スクリーンと目の距離を**33cm以上離して観る。**
- ③ **顔の向き：スクリーンの高さを目線と合わせて調整し、姿勢に気を付ける。**下向きの姿勢を続けると首や背骨などに外科的に問題を引き起こす恐れがある。
- ④ **瞬き：目が乾燥すること**でドライアイなどの原因になるため、**瞬きをする**ことを意識する。
- ⑤ **姿勢：寝た状態で観ることは厳禁。**(画面との距離が近くなる。)
- ⑥ **受診・点眼：視力の低下や目の疲れなどを感じるときには眼科を受診する。**

今後、七国小学校ではこれらの状況も踏まえ、一部の学級で「ビジョントレーニング」の試行を行い、成果が見られる場合には全校的に取組を進めていく予定です。

■体育の授業の際の服装について

体育主任 下田 健太

体育着は、半袖・短パン（ハーフパンツ）・紅白帽子が基本ですが、気温が低い日や季節によっては、運動で体が温まるまでは長袖Tシャツやトレーナーなど動きやすい上着を着てもよいことにしています。（ボタン・チャック・フードがなく、かざりのないもの。セーター等は着用しない）アンダーシャツやタイツやスパッツ、ひざ上のソックスは汗をかくて風邪をひくといけないのでおすすしめしません。着用を希望する場合は、汗拭きをお子さん自身が各自でできることを前提にご家庭でご判断の上で学校、担任までお知らせをお願いします。

なお、体育着の下に着用する肌着については、お子さんの発育の状況に応じて、これまで同様保護者判断にてお願いします。

10月の予定

日	曜日	時程	主な学校行事等	ななくに☆キッズ	スクールカウンセラー	クラブ・委員会	朝の時間	総授業時数					
								1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	水	通常	都民の日 安全指導 校外学習（4年） 委員会 事前検診（5年）	☆		委	体力<低> 基礎・基本 <中・高>	5	5	5	5	5	5
2	木	短縮	移動教室①（5年）					5	5	5	6	6	6
3	金	通常	移動教室②（5年）				体力<高> 基礎・基本 <低・中>	5	5	6	6	6	6
4	土												
5	日												
6	月	通常	夕会	☆	SC		体力<中> 基礎・基本 <低・高>	5	5	5	5	5	5
7	火	短縮	午前授業 短縮時程 校内研究（1年生5時間授業）		SC			5	4	4	4	4	4
8	水	通常	クラブ 玉川大学英语（1・2年）			ク	体力<中> 基礎・基本 <低・高>	5	5	5	5	5	5
9	木	短縮	全校午前授業（4時間） 就学時健康診断					4	4	4	4	4	4
10	金	通常	避難訓練（起震車）				体力<高> 基礎・基本 <低・中>	5	5	6	6	6	6
11	土												
12	日												
13	月		スポーツの日										
14	火	通常			SC		集会 （給食）	5	5	5	5	5	5
15	水	短縮	小中一貫教育の日 午前授業 短縮時程	☆ （雨天中止）				4	4	4	4	4	4
16	木	短縮	町たんけん（2年）				朝読書 基礎・基本	5	5	5	6	6	6
17	金	短縮	短縮時程					5	5	6	6	6	6
18	土												
19	日												
20	月	通常		☆	SC		体力<中> 基礎・基本 <低・高>	5	5	5	5	5	5
21	火	通常			SC		集会 （ゲーム）	5	5	5	5	5	5
22	水	短縮	短縮時程 午前授業	☆			体力<低> 基礎・基本 <中・高>	4	4	4	4	4	4
23	木	短縮	消防署見学（3年）					5	5	5	6	6	6
24	金	通常	遠足（1・2年）				体力<高> 基礎・基本 <低・中>	5	5	6	6	6	6
25	土		ななくに☆キッズサタデー	☆									
26	日												
27	月	通常	都心理士巡回相談日	☆	SC		体力<中> 基礎・基本 <低・高>	5	5	5	5	5	5
28	火	縦割	縦割り班活動		SC			5	5	5	5	5	5
29	水	通常	クラブ			ク	体力<低> 基礎・基本 <中・高>	5	5	5	5	5	5
30	木	短縮	ひばり収穫遠足					5	5	5	6	6	6
31	金	通常	ひばり収穫遠足（予備日）				体力<高> 基礎・基本 <低・中>	5	5	6	6	6	6

保護者・地域の皆様へ

子どもたちの笑顔のために、ご理解・ご協力をお願いします



教員の働き方改革

平素より八王子市教育委員会の活動にご理解・ご協力いただき、ありがとうございます。

八王子市教育委員会では、教員が教育活動に専念できる環境を整え、児童・生徒一人ひとりと向き合う時間を確保し、子どもたちの豊かな学びや成長につなげることが出来るよう、働き方改革を推進しています。

教員の働き方の現状

	区分	業務内容(例)
7:00	時間外	授業準備、登校指導等
8:00	勤務時間	1時間目
9:00		2時間目
10:00		3時間目
11:00		4時間目
12:00		給食指導・清掃指導等
13:00		5時間目
14:00		6時間目
15:00	※学校ごとに異なる	終学活・下校指導
16:00		休憩時間等
17:00	時間外	○ 授業準備・教材研究
18:00		○ 提出物の返却準備
19:00		○ テストの採点・成績評価
20:00		○ 行事の準備
21:00		○ 保護者の相談対応
...		○ 部活動指導
		○ 地域行事への参加 ...等

子どもたちの休み時間には...

- ・ 連絡帳の確認、返事
 - ・ 次の授業準備
 - ・ 児童・生徒対応
- などを行っています。



学校の授業だけでなく...

学校運営上必要な、教育課程の編成や生活指導全般、事務作業や各種調査への協力等も担っています。



行事やイベントがあると...

本来の業務である授業準備、教材研究が勤務時間にできないこともあります。



教員の勤務時間は、7時間45分です

教員は時間外勤務を行っても、時間外勤務手当は支給されません。

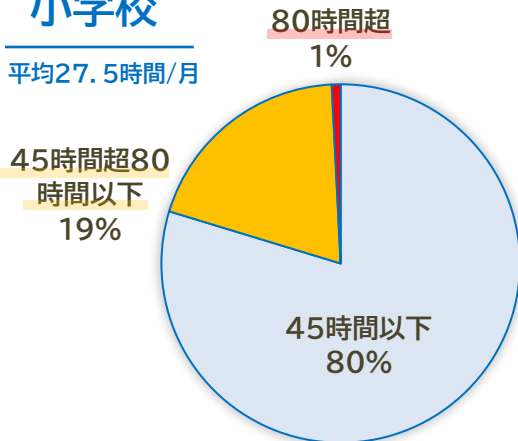
※ 代わりに月額4%(令和7年現在)にあたる教職調整額が加算されます。

教員の時間外勤務の状況

※ 令和6年度の実績(月平均)です

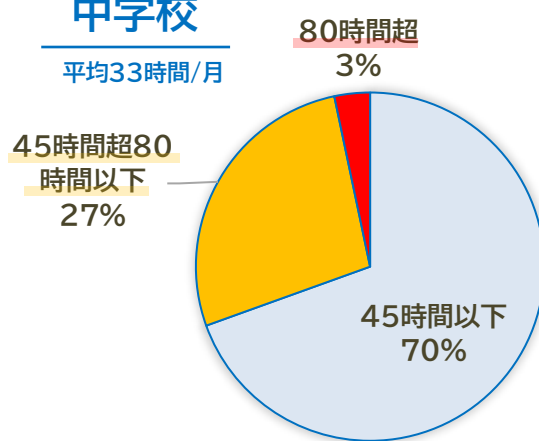
小学校

平均27.5時間/月



中学校

平均33時間/月



月平均45時間*を超える時間外を行う先生が、小学校約20%、中学校約30%
 「過労死ライン」と呼ばれる80時間超も小学校約1%、中学校約3%います。

*市教育委員会規則において、教員の時間外勤務の上限を「1月において45時間」「1年において360時間」と定めています。

八王子市教育委員会の取組

教員をサポートする
職員の配置

スクール・サポート・スタッフ、
副校長補佐、学年補佐など
教員をサポートする職員を
配置し、
負担軽減を
図っています。

校務支援システムの
導入

校務支援システムの利活用を
推進し、文書事務など
の効率化を図っています。

部活動の対応
【中学校】

教員の代わりに部活動指導や大会への引率にあたる部活動指導員を配置するほか、部活動の運営が困難な学校に対して、部活動指導補助員（コーチ）の配置や拠点校方式や合同部活動方式による広域学校部活動を実施しています。

保護者・地域の皆様へのお願い

学校への連絡・面談等について



勤務時間外は電話がつかない場合があるため、翌日以降の勤務時間内にご連絡をお願いします。
 緊急の場合には、市役所・警察・消防署などの専門機関へご連絡をお願いします。
 個別の面談についても、学校の勤務時間内での対応にご協力をお願いします。

産休・育業代替教員等の募集について



教員免許状をお持ちで産休・育業代替教員、時間講師として勤務できる方を随時募集しています。
 子どもたちの成長を支える現場で、あなたの力を活かしてみませんか。
 詳細は、市のホームページ(右の二次元コード)からご確認ください。



皆様のご理解とご協力をよろしくお願いします

