

〔専門医による講話〕

- 1 テーマ「基本的生活習慣について」
- 2 対 象 小学部・中学部・高等部の希望する児童生徒
および希望する保護者、教職員
- 3 専門医 高橋 潤 医師（総合診療科）
- 4 実施月 9月
- 5 内 容（キーワード）
基本的生活習慣（食事・睡眠・栄養など）
ゲーム・メディアの健康への影響



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＞

*参加した児童生徒は、身近なテーマでもある「基本的生活習慣」について、自身の生活を振り返りながら講話を聴くことができたようだった。また、講話の中で、ゲームによる健康への影響や適切な使い方なども示していただき良かった。

②校内の組織づくりについて

- 有効だった
 有効でなかった

＜その理由＞

*今回の講話には、各学部の教職員だけではなく寄宿舎指導員も多数参加した。児童生徒にとって「生活の場」である寄宿舎の指導員と教職員との連携が、今回のテーマである「基本的生活習慣」において重要であるため、本講話の内容について共通理解することができ良かった。

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＞

*「総合診療科」について詳しくお話をいただいた。参加者の多くが総合診療科の存在をしらなかったため、今後受診する際の医療機関選択の参考になると感じた。

〔受講者の感想など〕

- 「ゲーム依存症」という病気があり、時には死に至る人もいることがわかった。ゲームのしすぎには気をつけたい。
- ゲームをするときは、10分から15分の休憩が必要だと思った。
- バランスよく食事をしたい。朝ごはんはちゃんと食べるようにする。
- しっかり8時間は寝るようにしたい。

〔教科やその他の指導との関連性〕

- 保健体育での学習
- 学校や寄宿舎における「基本的生活習慣」に関する指導

