

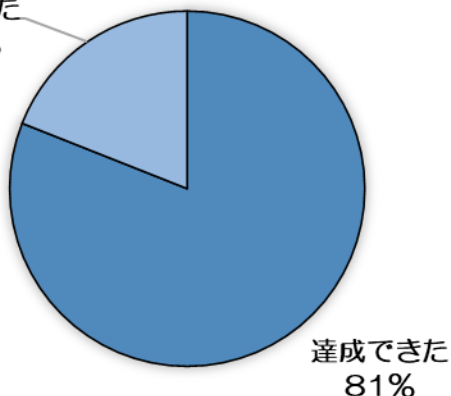
すこやか

下条小学校保健室
R7. 1. 16
メディアと健康 特集号

第2回レベルアップ週間の結果

メディア1日2時間以内

達成でき
なかった
19%



第2回レベルアップ週間における「メディア1日2時間以内」の達成率は、81%でした。

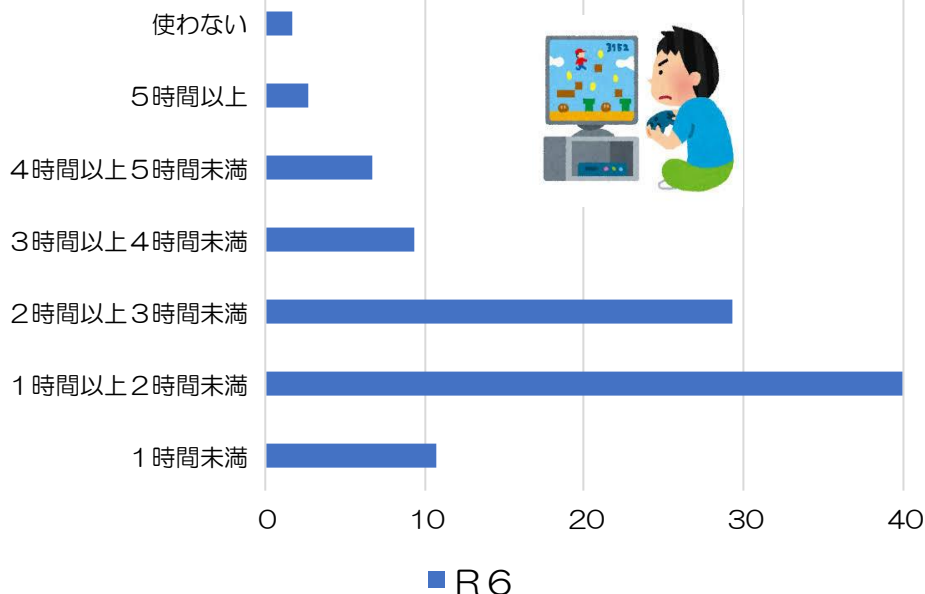
日頃から保護者の方による働きかけや家庭におけるメディアに関するルール作りなどにご協力いただき、ありがとうございます。

引き続き、子どもたちがメディアと上手に付き合っていけるように学校と家庭で見守っていきましょう。



5. 6年生へのメディアアンケートの結果

平日「パソコン・スマホ・タブレット・ゲーム機など」を使う時間はどれくらいですか？（％）



平日のメディア時間

3時間未満の人の割合は80%。

最も多いのは、1時間以上2時間未満の利用でした。

下条小学校では、メディア2時間以内を目安にしています。
学習の時間や睡眠時間確保とのバランスが大切です。

葵中学校区での取組として、子どもたちのメディア使用に関する実態把握を目的として、12月に5・6年生を対象にアンケートを実施しました。

集計結果の一部をご紹介しますので、お子さんの様子と比べるなど、家庭でメディア使用を振り返る機会にいただけるとありがたいです。

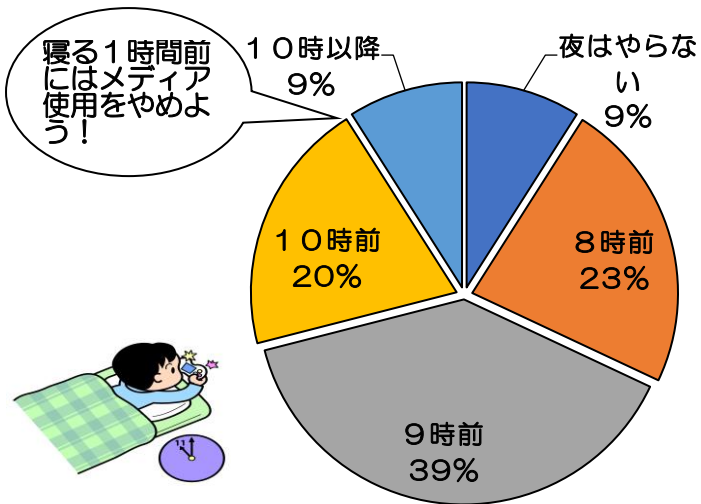
* 平日からメディア使用が多い人は、休日になると使用時間がより多くなる傾向があります。

* 3時間以上使用者の割合を平日と休日と比較すると、2倍になっています。休日でも最も多いのは2時間以上3時間未満の使用でした。

平日 19%

休日 39%

平日の夜、ゲームや動画、SNSなどを何時頃までやっていることが多いですか？



夜のメディア使用

10時頃まで、あるいは10時以降も使用している人の割合は29%

※平日の睡眠不足が心配です。

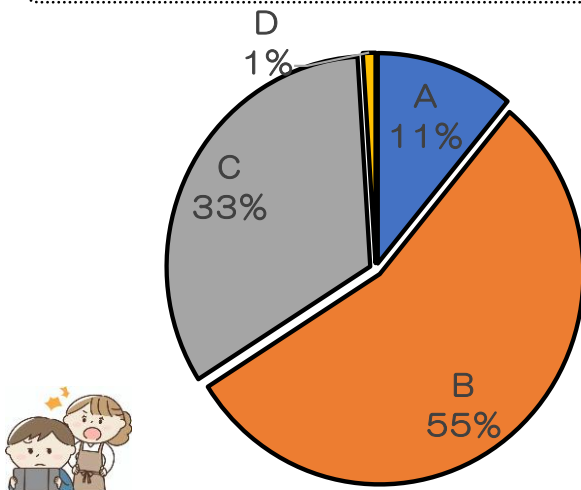
*メディア使用によって感じることは？ (複数回答可)

- ① 使う時間がだんだん長くなってきた 45%
- ② 勉強時間がけずられている 25%
- ③ 寝る時間がけずられている 16%

*メディア使用によってあてはまることは？ (複数回答可)

- ① 視力が心配 35%
- ② 朝、眠くて起きられない 24%
- ⑤ ネット依存、ゲーム障害が心配 25%

あなたは、スマホ、ゲーム、インターネットにどれくらい夢中になっていますか？



メディア夢中度

「夢中になりすぎてやめられない」「やり始めるとなかなかやめられない」人の割合 66%

※メディアコントロール力が大切です。

- A 夢中になりすぎてやめられない
- B 夢中になりすぎるほどではないが、やり始めるとなかなかやめられない
- C やることはやるが、長い時間はやらない (夢中になってはいない)
- D ほとんどやらない、興味がない

やってみよう！

1年間でどれくらいの時間メディアを使用しているか計算してみましょう。

- ① 1日の使用時間 分
- ② 1週間の使用時間
① × 7 = 分
- ③ 1か月の使用時間
② × 4 = 分
- ④ 1年の使用時間
③ × 12 = 分

*長時間のメディア使用による健康への悪影響などについては、分かってはいるものの、メディアコントロールはなかなか難しいようです。

*低学年から、メディアとの付き合い方、使用する上での約束をお子さんと話し合っているとよいですね。

継続的に見直しを！

