

板倉区学校保健会だより

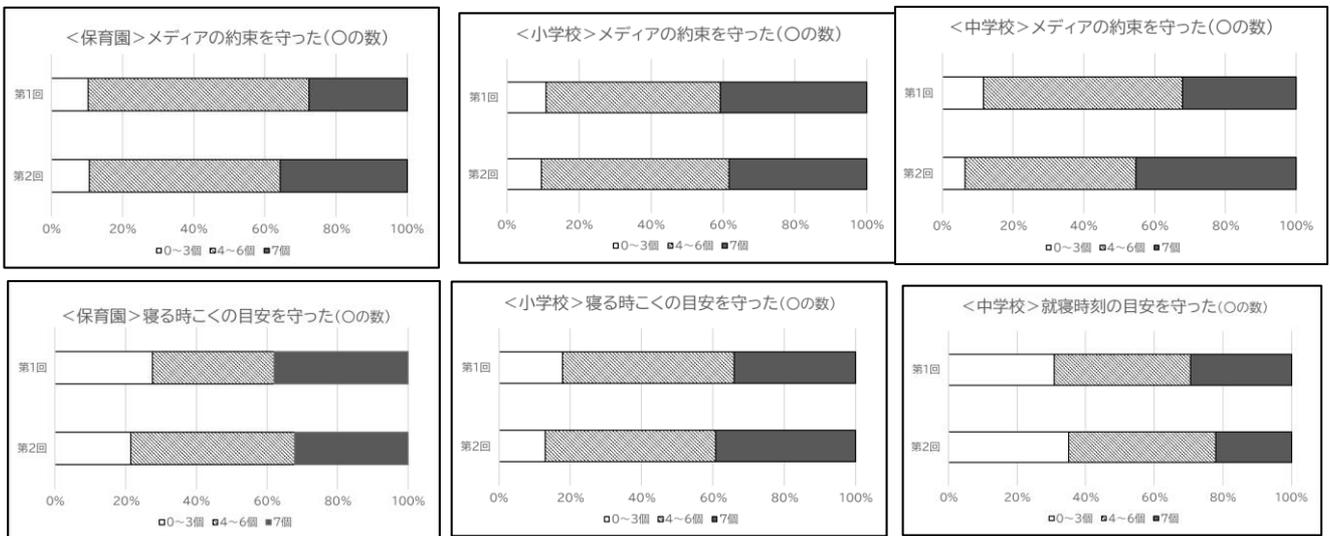
板倉区学校保健会
事務局
上越市立豊原小学校
令和4年12月22日発行

板倉区学校保健会は、地域・家庭・保育園・学校が連携し、子どもたちの健やかな成長を願い、健康づくりを考える会です。

今年度は、板倉区内の保育園、小学校、中学校でメディアコントロールウィーク（全2回）に取り組みました。取組へのご協力ありがとうございました。今回は、その結果をお知らせします。

1. 「メディアの約束」と就寝時刻の目安

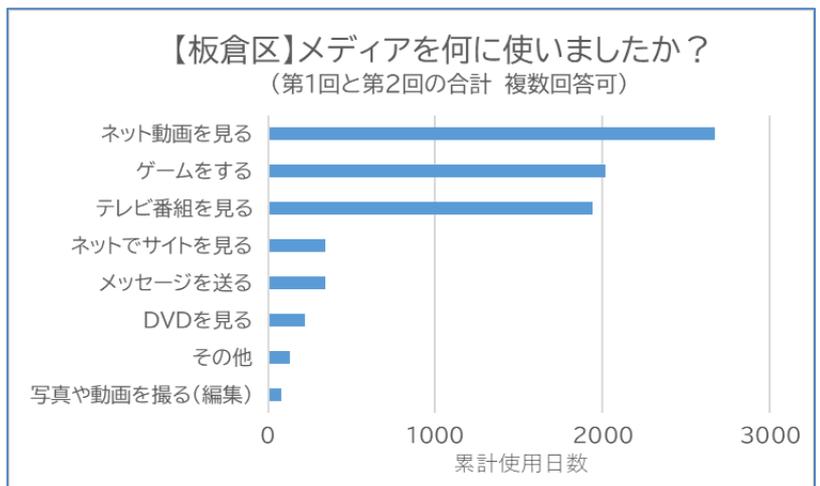
第1回と第2回の結果を比較しました。全体的に見ると、^{まる}〇の数が0～3個だった人が減少し、4個以上守れた人が増えました。



2. メディアを何に使用したか

どの園・学校も、メディア使用の上位3つは「ネットで動画を見る」、「ゲームをする」、「テレビを見る」でした。この3つは、際限なく行うことができるため、依存に注意が必要です。時間を決めて使いましょう。

小学校高学年から中学生にかけては、「メッセージを送る・書き込む」が増えてくるようです。インターネット上のやりとりは顔が見えない分、伝えたいことが伝わりにくいこともあります。トラブルに巻き込まれないよう、マナーやルールにも気を付けましょう。また、子どもたちが普段からどんなやり取りをしているか、大人も関わる必要があります。

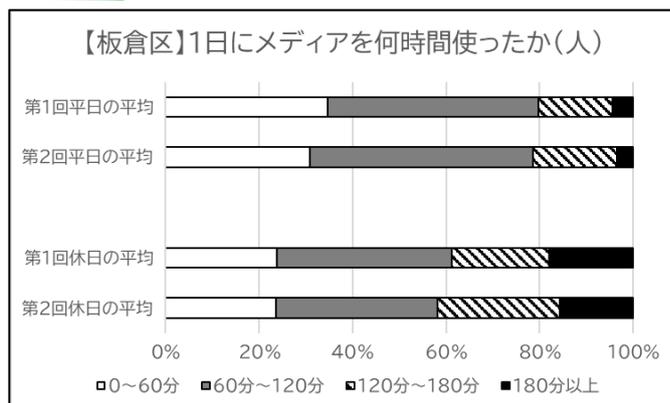


3. メディアをどのくらい使ったか



1日に平均で2時間以上使った人は、第1回より第2回の方が多かったです。さらに昨年と比べると、今年の方が長時間使用する傾向にありました。また、小学校高学年から中学生にかけて年齢が上がるにつれて使用時間が長くなる傾向がありました。

休日は、自由な時間が多い分、メディア使用が長時間化する傾向にあります。自主学習や運動、メディア以外の趣味をするなどして、1日の時間の使い方を上手にコントロールしましょう。



4. 園児・児童・生徒の感想を紹介します



- ・タブレットをへらして、すきなあそびやべんきょうができてよかったです。これからもつづきたいです。(保育園)
- ・どくしょやカードゲームをたくさんできました。もっとゲームのじかんをみじかくしたいです。あさ、すぐにおきられるようになりました。(小学校)
- ・メディアの時間を減らしたことで家族と接する時間が増えてよかったです。これからメディアを使用するときには、時間を気にして、上手に使いたいです。(小学校)
- ・メディアをしない日にうんどうできてよかったです。これからも自学やべんきょうをがんばります。(小学校)
- ・いままでよりメディアを使う時間が短くなったので、心がすっきりしました。(小学校)
- ・寝る1時間前にメディアをやめたら、いつもより寝つきが良くなったので続けていきたいです。(中学生)
- ・メディアコントロールをして、勉強に集中することができました。(中学生)

5. 保護者の感想を紹介します



- ・子供の成長のためにメディアの約束を日常的に決めて一緒に実行していこうと思います。(保育園)
- ・自分で決めた約束をしっかりと守って過ごしたと思います。メディアがダメなのではなく、上手に自分でコントロールできることが大切だと思います。依存することがないようにメディアと付き合い合っほしいと思いました。(小学校)
- ・最近メディアに費やす時間が多くなってきているので、今回で身についたように、時間のコントロールができるよう家族で話し合いながら取り組みたいと思います。(小学校)
- ・親子で声をかけ合っ取り組んだ。勉強時間を確保することで、メディアに触れる時間が自然と少なくなりました。(中学校)

メディアコントロールには、家庭学習や遊び、生活リズムも関係することから、家庭での見守りが欠かせません。これからも、「メディアの約束」を守って、時には約束を見直して、家族全員でメディアと上手に付き合いましょう。ぜひ、冬休みに入る前にお子さんとお子さんと「メディアの約束」を見直してはいかがでしょうか。

