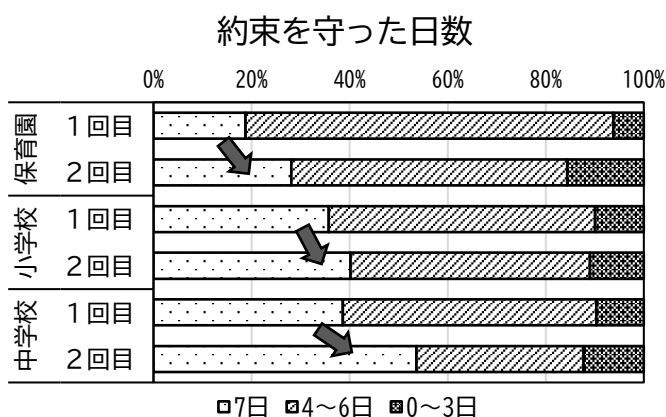


板倉区学校保健会だより

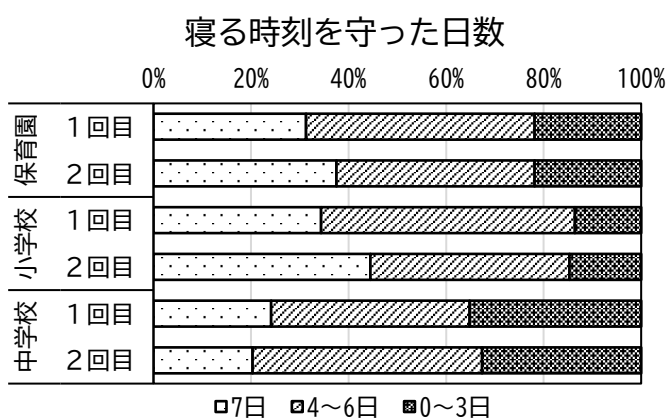
板倉区学校保健会
事務局
上越市立豊原小学校
令和5年12月20日発行

今年度も板倉区内の保育園、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



メディアの約束を守った日数では、保育園、小・中学校とも、7日間とも守れた人が1回目より増えています。約束を決めるときに大事なことは、子ども自身が約束を作成すること。自分で決めたのだからしっかり守ろうという「当事者意識」が高まるからです。年齢が進むにつれ、この「当事者意識」の高まりが、守った日数に影響しているのではないのでしょうか。



寝る時刻については、1回目との差はほとんどありませんでした。

アメリカの国立睡眠財団が示した推奨睡眠時間は以下のようにになっています。

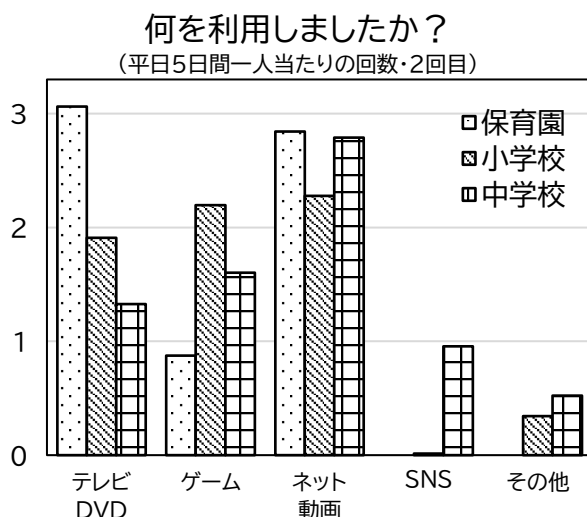
3~5歳 …10~13 時間(例 20:30~6:30)
6~13 歳… 9~11 時間(例 21:30~6:30)
14~17 歳…8~10 時間(例 22:30~6:30)

板倉区の目安はこれよりも短いので、健康な成長のために守れる日を増やしていきましょう。

2. メディアの種類

保育園はテレビと動画、小学生は動画とゲーム、中学生はSNSが増えるなど、年齢によって特徴が出る結果となりました。

すべての年齢で動画の利用が多いことが際立っています。ショート動画は次々と興味深い動画が出てきて、飽きずにずっと見ていられます。しかし、一つのことをじっくりすることが苦手になる傾向があると危惧されています。例えば、45分、50分の授業に集中できなくなるなどです。時間管理が必要です。



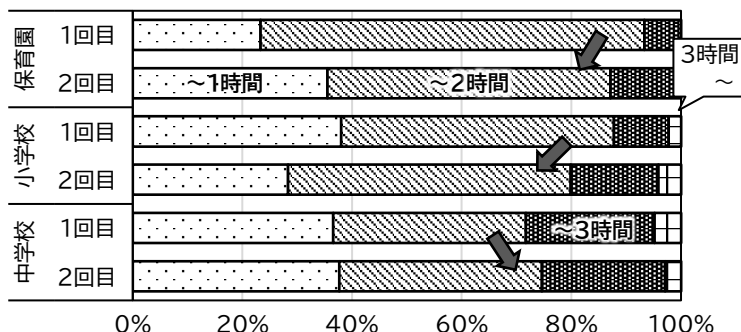
3. メディアの時間

メディアの約束を守った日数は増えていますが、1日2時間以上メディアを利用した人の割合は保育園・小学校で増えました。**約束は守れたのに、メディアの時間短縮にはなっていないのです。**また、1日3時間以上利用している子どもも一定数いて、改善には至っていません。

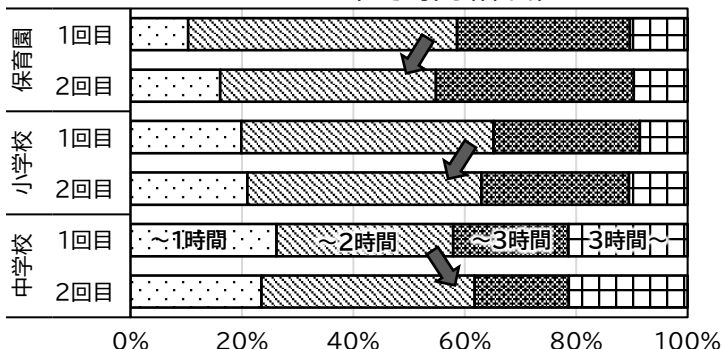
特に休日の利用時間については、保護者の方のコメントからも、ご苦労している様子が見えかけました。

冬休み前に、**1日〇時間まで**という項目を入れて、もう一度、メディアの約束を親子で相談されることをお勧めいたします。

メディア平均時間(平日)



メディア平均時間(休日)



4. みんなの感想

- とけいをきにしてみることができるようになりました。げえむは、ねる1じかんまえまでにすることをこれからもがんばりたいです。(保育園 子ども)
- 今回はタブレットをおうちのの人にあずけて、1週間なしでやってみました。レゴやバスケの練習をいっぱいできました。ゲームの時間を少なくできてよかったです。これからもつづけたいです。(小学校 子ども)
- メディア時間を少しずつ減らすことが出来て良かったです。学校から帰るとダラダラしてすぐにやるべきことを始めなかったことが課題です。帰る時に予定を立てて、夜遅くまで起きていることがないようにしたいです。(中学校 子ども)



- 約束を守れたことが本人にとって、とても自信になっているようです。「もっとしたい」、「もっとできるようになりたい」と思えるようになって、子供の成長をうれしく思います。(保育園 保護者)
- あまり読書をしないのですが、今回は進んで本を読んでいました。図書館へ行き、自分で本を選び、読むという時間はとても良かったと思います。メディアがなくても有意義な時間を過ごせると分かってくれたらうれしいです。(小学生 保護者)
- 定期テスト前で勉強をしなきゃ…という気持ちはあるものの、ついスマホ、タブレットを見だしてやるべきことが後回しになってしまい、結果十分に睡眠が取れないという繰り返しでした。生活改善をして学力・勉強にも繋げてほしいです。(中学生 保護者)

チェックしてみよう!

ネット依存では
ありませんか?

久里浜医療センター
K-スケール
(青少年用)



15の質問に答えて判定ボタンをクリックすると、依存レベルが判定できます。

依存レベル	小学生	中学生
病院へ相談	42点以上	44点以上
注意が必要	39～41点	41～43点
自己点検継続	38点以下	40点以下

※ 合計点のほかに細かな判定あり。HPを参照。