

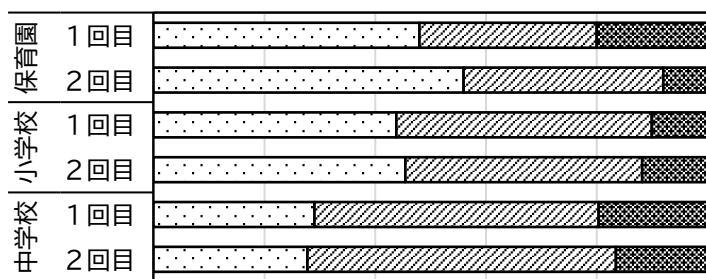
板倉区学校保健会だより

板倉区学校保健会
事務局
上越市立豊原小学校
令和6年12月18日発行

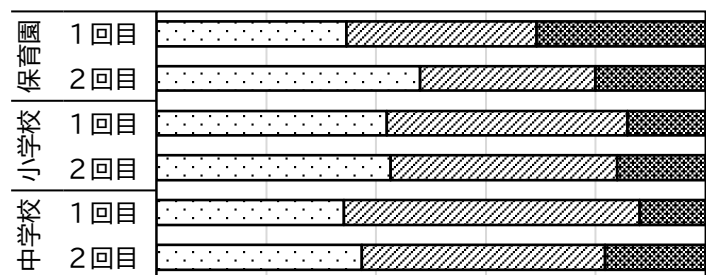
今年度も板倉区内の保育園、小学校、中学校でメディアコントロールウィーク(全2回)に取り組みました。ご協力いただき、ありがとうございました。結果をお知らせいたします。

1. 「メディアの約束」と就寝時刻の目安

約束を守った日数 □7日 □4~6日 ■0~3日
0% 20% 40% 60% 80% 100%



寝る時刻を守った日数 □7日 □4~6日 ■0~3日
0% 20% 40% 60% 80% 100%



メディアの約束を守った日数では、保育園・中学校で、4日以上守れた人の割合が少し増えました。

寝る時刻については、保育園は7日間守れた園児が増えていました。小・中学校では、1回目との差はほとんどありませんでした。

規則正しい生活のためには就寝時刻と起床時刻を固定することが必要とされています。特に、就寝時刻については改善が難しいのですが、この就寝時刻を意識するだけで、睡眠習慣が改善されます。

特に子どもにとっては、夜の光（スマホ、タブレット、PC など）は刺激が強いため、なかなか眠りにつけなくなります。

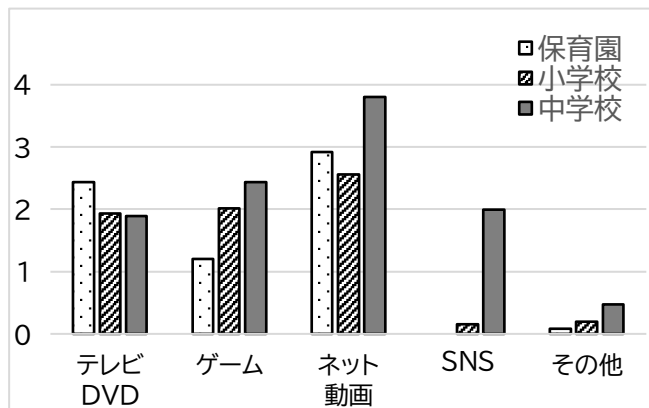


十分にリラックスして過ごし、必要な睡眠時間を確保できるように、親子で意識して過ごしてみてください。

2. メディアの種類

どの学校・園も、メディア使用の上位3つは「ネットで見える」「ゲームをする」「テレビを見る」でした。保育園の年齢からネット動画を見ている園児も多いようで、小学生に上がった時に、すでに動画を見ることが習慣になっていることが伺えます。

中学生になると、SNSの使用がぐんと増えています。メディアの時間だけでなく「ネットトラブルに繋がらない使い方」についても、日頃から確認したり話し合ったりする必要があります。



3. メディアの時間



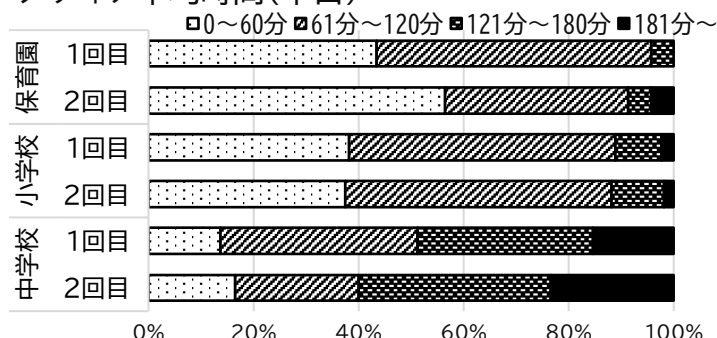
1日2時間以上メディアを利用した人の割合は保育園・中学校で増えました。小学校は、1回目との差はほとんどありませんでした。

休日の利用時間については、小学生になると180分以上利用している人も多いです。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す。

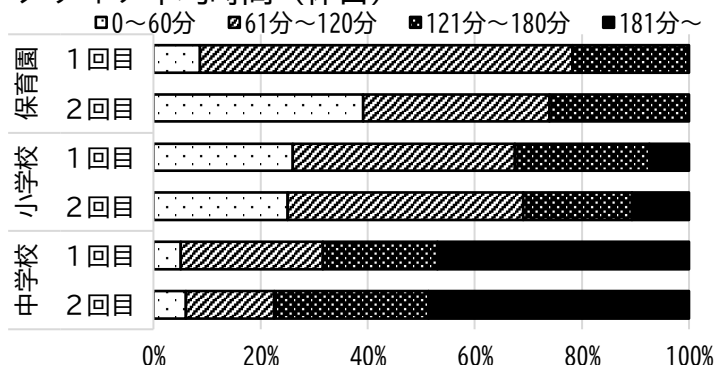
休日は自由な時間が多い分、メディア使用時間が長時間になっています。自主学習や趣味、運動、家の手伝い等、メディア以外の時間を増やすなどして、1日の生活時間を上手にコントロールしましょう。

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す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



- てれびをみないひもつくったのでよかった。やくそくもねるじかんもまもれた。(保育園 子ども)
- 今年の夏からユーチューブを見ること、スマホを見ることをやめました。小学校に向けて、お勉強やお絵かきを日々がんばっていて、とてもステキです。(保育園 保護者)
- 平日は守れたけど、週末はゲームに夢中になりすぎて、気付いたら時間が過ぎていました。(小学校 子ども)
- チャレンジして良かったことは、家族と関わる時間が多くなったことです。また、趣味のことをする時間が増えて、時間の使い方が上手になりました。これからも時間を上手に使って、メディアの時間を制限したいです。(小学校 子ども)
- 今回はメディアゼロを目指して声をかけあいながら達成できました。おりがみをたくさん作り、たくさんコミュニケーションがとれて良かったです。(小学校 保護者)
- タブレットやゲームをすると、なかなかやめられなかったようです。メディアをする時の姿勢や明るさにも気を付けて声をかけていきたいと思います。(小学校 保護者)
- 前回よりも平日のメディア時間が増えたけど、勉強しながら音楽を聞かないなどメリハリをつけながら意識できたのは良かったです。クラスで決めた約束もフォーサイト(生活記録ノート)を使いながら出来ました。(中学校 子ども)
- やるべき事や学習を優先し、気分転換や休憩時にメディアを楽しめるように、メリハリで上手に過ごしましょう。(中学校 保護者)

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。