

ほけんだより9月

令和7年9月5日

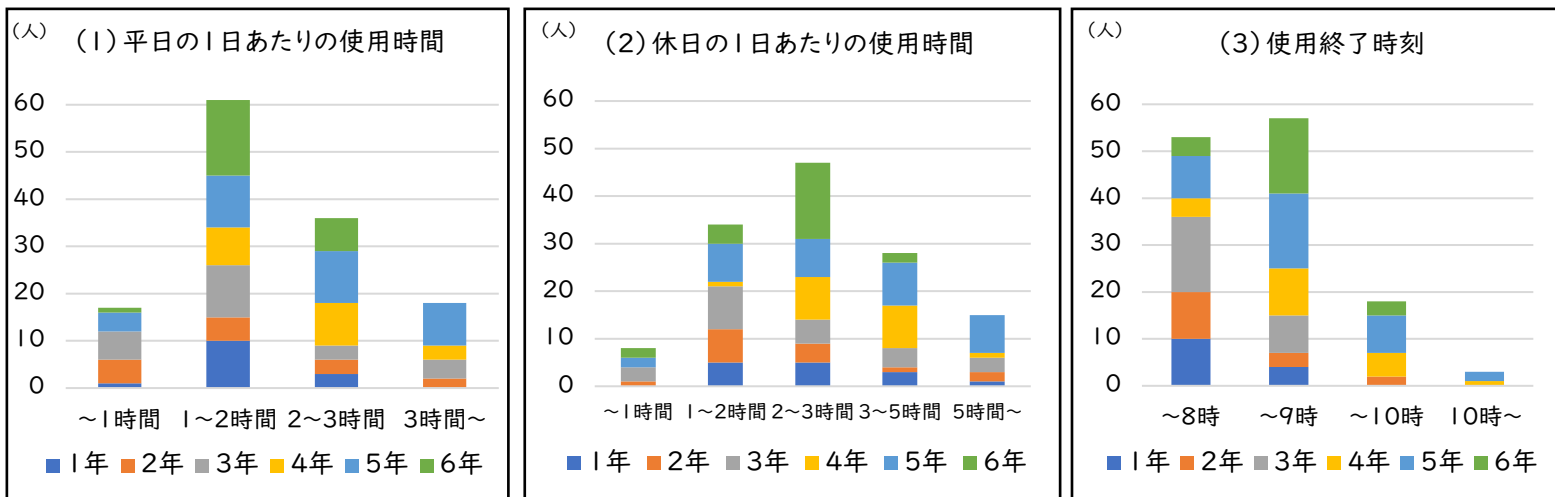
宇奈月小学校

保健室

保護者の皆様には、お忙しい中、メディアについてのアンケートにご協力いただき、ありがとうございました。各家庭でうまくいったことや、反対に困っていること等、たくさんの記入があり、非常に参考になりました。今回はその結果を紹介します。
(アンケート調査:6月実施、全児童137名、全保護者対象)

メディア使用の実態

高学年のメディア利用時間が長い!



学年が上がるにつれて、メディアを使用している時間が増加している傾向にありました。平日は1～2時間、休日は2～3時間メディアを使用している人が最も多く、中には休日5時間以上も使用している人もいます。使用しているメディアの種類は、ゲーム機やテレビ、スマホが多く、使用目的はゲームやYouTubeが多いようです。

親子で違うメディアでの困り感

○子供が困ったこと (複数回答可、全児童対象)

- 1位 困ったことはない(68人)
- 2位 寝るのが遅くなった(32人)
- 3位 すぐにやめられなかった(27人)
- 4位 朝、なかなか起きられなかった(22人)
- 4位 家の人に叱られた(22人)

○保護者が気になること (複数回答可、全保護者対象)

- 1位 すぐにやめない(57人)
- 2位 視力が低下した(24人)
- 3位 勉強をしない(21人)
- 4位 寝るのが遅い(20人)
- 5位 朝、なかなか起きてこない(15人)
- 5位 言葉使いが悪くなった(15人)

○子供のメディア利用について気になる点、心配な点があるか尋ねた設問で、「とてもある」「少しある」と答えた保護者は **約86%!**

子供と保護者の思いのズレ

子供たちのほぼ半数が「困ったことはない」と答えていた一方で、保護者からは「気になっている」といった声が多く聞かれ、子供と保護者の危機感、意識の差が大きく見られました。

子供と保護者の同じ困り感

「なかなかやめられないこと」や「睡眠(起床時の様子や就寝時刻など)」については、子供と保護者どちらも気にしていたことが分かります。

各家庭での取組大紹介！

(1) メディアについてのルールの有無(回答数100)

- ・決めている … 81
- ・決めていない … 19

(2) メディアについてのルールの内容



○時間・時刻について

- ・1日1時間まで ・21時以降は使用しない



○使用条件について

- ・宿題や次の日の準備をしてから
- ・何時まで宿題を終わらせるか先に決める
- ・こつこつノート1ページにつき、ゲーム 30 分



○使用方法について

- ・課金はしない
- ・勝手にインストールしない
- ・知らない人とやり取りしない
- ・親の見ているところで使う
- ・休憩や屋外活動を入れながら使う
- ・外にゲーム機を持って行かない

(3) メディアコントロールのための家庭での工夫・うまくいったこと

○子供と一緒に別の活動をする

- ・料理 ・お手伝い ・読書 ・トランプ ・UNO
- ・習い事 ・親子での会話 ・散歩

○制限をかける

- ・時間の制限
(タイマーの使用、
見守り設定の活用)
- ・チャンネルの制限

○外出する

- ・祖父母宅に行く
- ・図書館にメディアコントロールデーに読む本を借りに行く

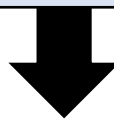
○その他

- ・メディアコントロールデーは親もスマホを使わないようにしている
- ・自分で、もしくは兄弟で話し合ってルールを決めさせる
- ・親の経験を伝える
(近視の不便さ等)



様々な工夫・うまくいったことが聞かれた一方で…

「ピアノや読書をしようと声かけをするようにはしているが、少しするとすぐメディアに戻ってしまう。」「本を読んでもらいたくて、本を買いますが読んでくれません。」「ルールを決めていてもなかなか守れない。」といった声も聞かれました。



今後の取組(予定)

①学校保健委員会(すこやか集会)の開催

11月14日(金)フリー参観の日の3限(10時30分~11時15分)に行います。講師の方をお招きして、メディア利用についてお話をいただく予定です。ご都合がよろしければ、ぜひご参加ください。

②よりよい生活をしようとする意識を高める工夫

学級会や代表委員会等で、自主的に自分の生活を見直せるように話をしてもらう。

③毎週火曜日の「メディアコントロールデー」の活用

④メディアコントロール強調週間の設定