

すくすく

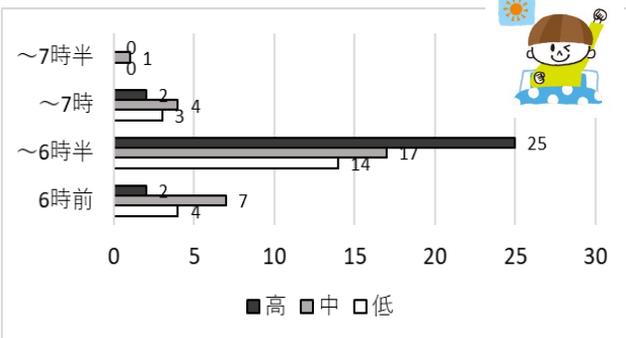


ほけんだより No.5
特別号
姫戸小学校保健室

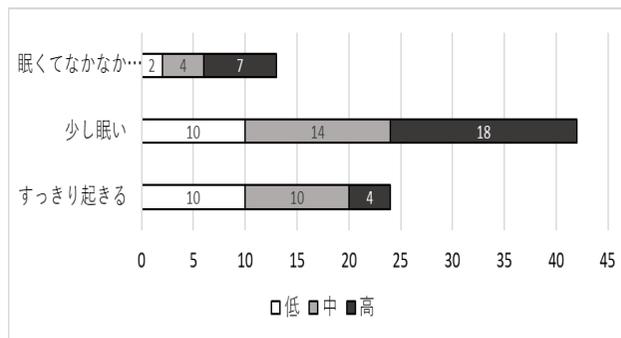
メディアと生活習慣に関するアンケート結果について 〈回答者:低学年21名、中学年29名、高学年29名、計79名〉

4月に行いました、アンケートの結果をお知らせします。子どもたちのより生活と健康のために、メディアの使い方やルールについてご家庭で話題にさせていただき、心身ともに健やかな成長ができますように、ご協力をお願いいたします。

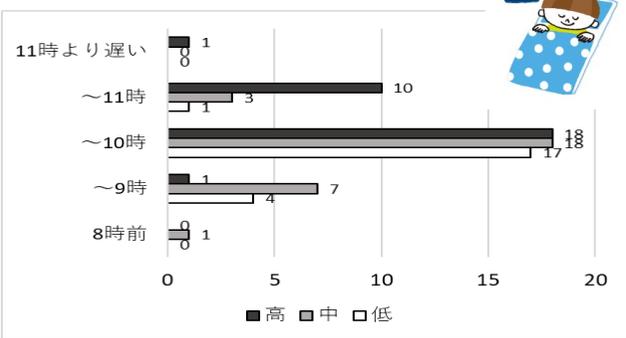
1. 朝、何時に起きますか



2. 朝は気持ちよく起きられますか



3. 夜、何時ころ寝ますか



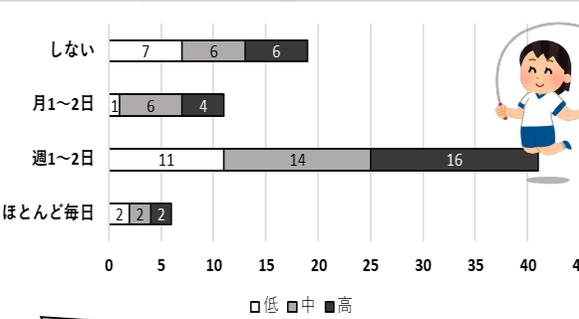
・ほとんどの児童が6時半までに起床できている。
・朝のめざまめでは「少し眠い」や「眠くてなかなか起きられない」が全体の約7割と高め。
・寝る時間は低・中学年の8割以上が9時すぎ、高学年の3割以上が10時すぎとなっている。夜遅くまで起きていて朝すっきり起きられない状況がうかがえる。

4. 毎朝、朝食は食べますか

毎日食べる	時々食べないときがある	ほとんど食べない	食べない
63	12	1	1

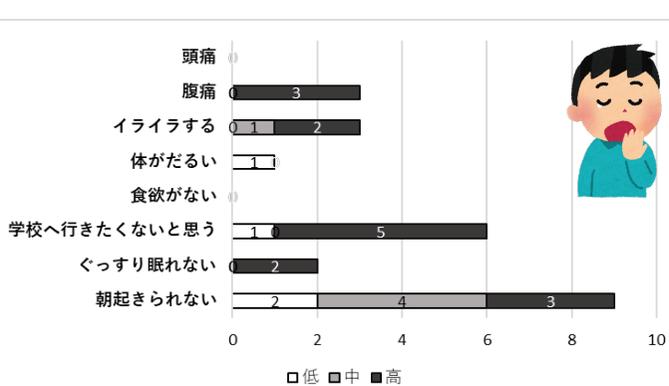
・朝食を食べない児童が約2割ほどいる。また、一人で食べる児童も6人いる。孤食にならないようをお願いしたい。

6. 1時間以上の運動スポーツの習慣



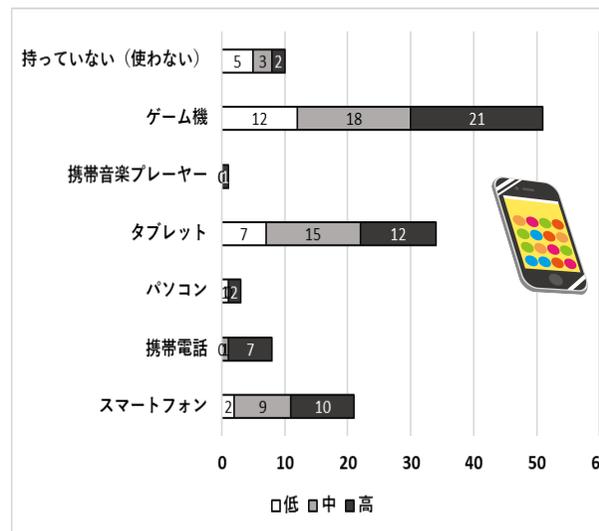
・体調面では、「朝起きられない」が最も多く、高学年で「学校へ行きたくない」「イライラする」などが見られる。

5. 最近(1~2か月)の自分にあてはまるもの

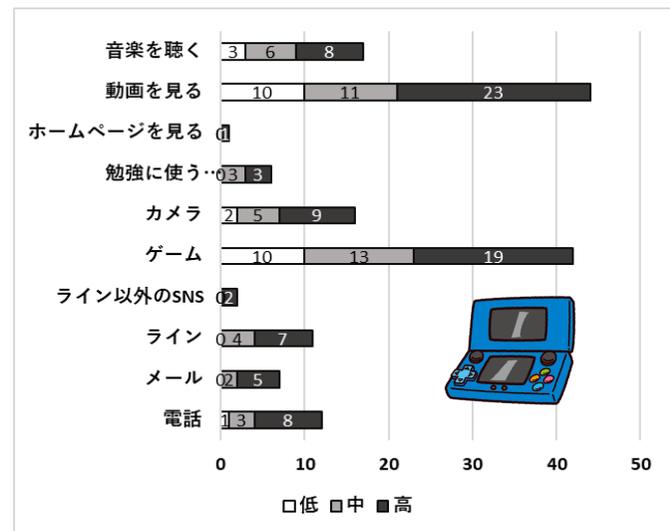


・スポーツクラブ加入率は、約半数ほど。「ほとんど毎日」や「週1~2日」の運動習慣のある児童は6割、一方でほとんど運動習慣のない児童が4割と多い。

7. 自由に使用できるメディア端末

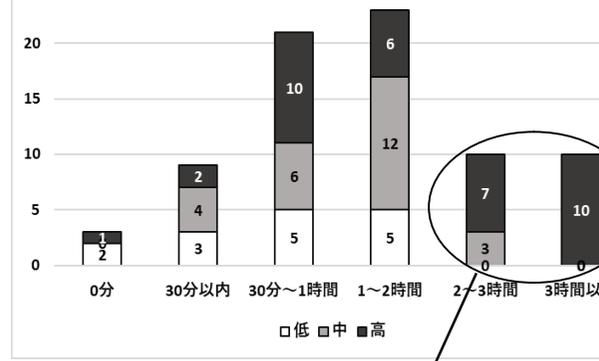


8. どんなことに使うことが多いか

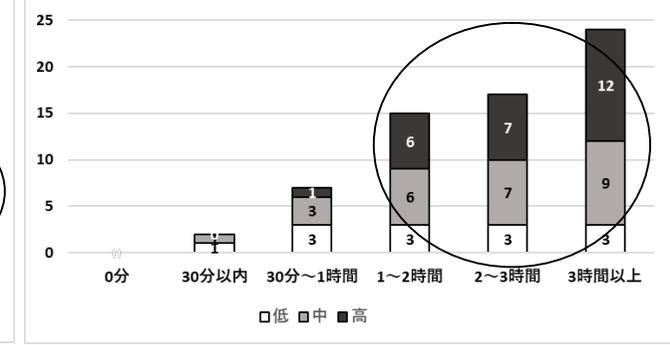


・子どもたちが自分で自由に使用できるメディア端末について、全児童79人中69人が何らかの端末を使用している。低・中・高ともに「ゲーム」「タブレット」「スマートフォン」の順で多い。
・内容については、「ゲーム」「動画視聴」が最も多い。高学年になると、通信手段としての利用が増加。

9. 平日の使用時間

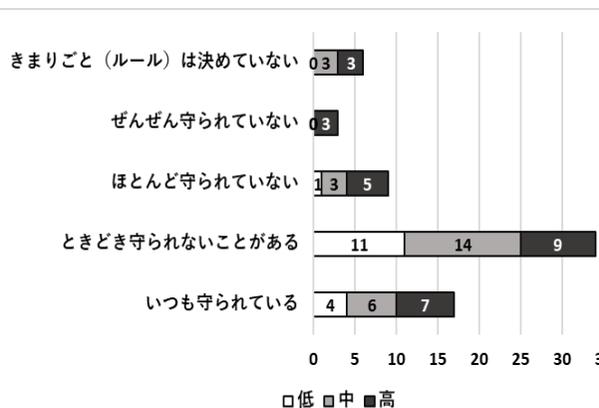


10. 休日の使用時間

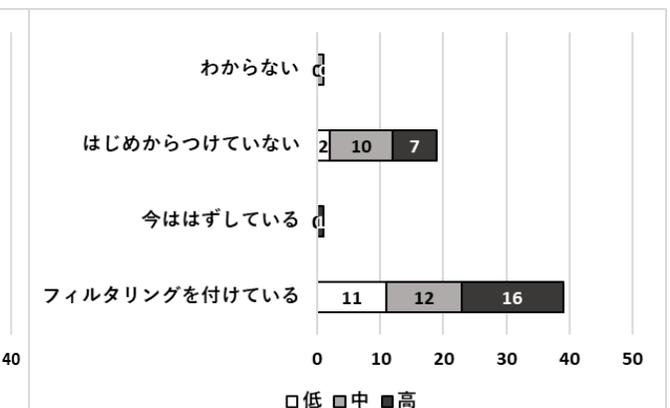


・平日に2~3時間以上使用する高学年が約6割でかなり多い。休日は全体的に使用時間が増加。平日に3時間以上使用している児童はさらに使用時間が増えていることが予想される。心身の不調(体調不良、運動不足による体重増加、視力低下)、家庭学習時間、睡眠時間の確保などへの影響が心配されます。

11. メディア使用のルール



12. フィルタリング設定状況



・いつもルールを守れているのは3割以下でした。5割以上の家庭がフィルタリングを設定しているようです。

7月は...

「非行・被害防止月間」です。

子どもが夏休みに入る毎年7月を「青少年の非行・被害防止全国強化月間」としています。内閣府と熊本県警からの啓発資料をご紹介します。

子どものスマートフォンの普及に伴い、SNS で知り合った人に、だまされたり、脅されたりして児童が自分の裸体を撮影させられた上、メール等で送られる被害等、SNS に起因した犯罪被害に遭った児童数は近年増加傾向にあるなど、子どもの犯罪被害は深刻な状況にあります。また、新型コロナウイルス感染症の感染拡大による臨時休校等に伴い、子どもが自宅でインターネットを利用する時間が増え、不適切な受発信により、犯罪やトラブルに巻き込まれる機会の増加を懸念されることを踏まえ、国は今年度の最重点課題として「ペアレンタルコントロール等によるインターネット利用に関わる子供の犯罪被害等の防止」としました。

子どものスマートフォン利用について以下の3つを推進しています。

○フィルタリングの利用促進

「フィルタリング」とは、インターネット上の出会い系サイトなど有害情報の閲覧を制限する機能です。子どもの携帯電話の使用にあたっては、「青少年が安全にインターネットを利用できる環境の整備等に関する法律」でフィルタリングサービスの利用が義務付けられています。

フィルタリングを必ず利用しましょう!
従来型の携帯電話は①、スマートフォンは①～③に対応するフィルタリングが必要!

① 携帯電話回線による接続
② 無線LAN回線による接続
③ アプリによる接続

お子さんが安全にインターネットを利用できるようにするためには、
・スマートフォンの場合は、①、②、③の3つのフィルタリングを設定する必要があります。
・そのためには、お子さんのスマートフォンに、直接フィルタリングソフトをダウンロード・インストールする必要があります。携帯電話販売店に確認してください。

○ペアレンタルコントロール機能の積極的な活用

ペアレンタルコントロールとは、子どもが使うスマートフォンやタブレットを保護者が管理・制限するソフトウェアです。アプリの時間制限や利用のロック、有害サイトの表示をブロックする機能など、子どもが安全にスマホやタブレットを楽しむことができます。

○親子のルールづくり

- ・利用する時間や時間帯 例)「平日は1日30分まで」「夜9時以降は使わない」「やるべきこと(宿題、明日の準備等)をしてから30分間使う」
- ・使う場所 例)「家族がいるリビングだけで使う」
- ・アプリのダウンロードや課金について
- ・LINE や SNS に書く内容について
人を傷つけるような言葉や、場所や個人情報が特定できるような内容な写真

保護者が、日頃からインターネットに潜む危険を教え、必ずフィルタリングを設定し、子供のスマートフォンの利用状況をしっかり把握することが大切です。
「うちの子に限って」と安心してはいけません。
「スマートフォンやインターネットのことは分からない」と放任することなく、家族でネットリテラシー(ネットを正しく使う知識・能力)について話をする機会を作るなど、保護者が積極的に子供と向き合みましょう。

スマートフォンの約束6か条

- あ 会わないで!(知らない人と)
- と 撮らないで!(自分の裸を)
- が 画像を送らないで!
- こ 個人情報を載せないで!
- わ い 悪口を書き込まないで!
- い いじめないで!(ネットを使って)



コロナ禍においても、SNS等に起因する子供の非行や犯罪被害、ネットトラブルなどは依然として絶えない状況です。

そこで、熊本県警察では、SNS等に起因する子供の非行や犯罪被害の防止を目的とした啓発動画『ゆっぴーと学ぼう!! あんしんネットスクール』を制作し、熊本県警察ホームページに掲載しています。

ご家庭におきましても、親子で視聴し、家庭でスマホ等のルールを見直すきっかけにしてください。



動画の検索方法

左のQRコードを読み込むと、「肥後っ子サポートセンター」の動画サイトにつながり、閲覧できます。

検索 ゆっぴーと学ぼう