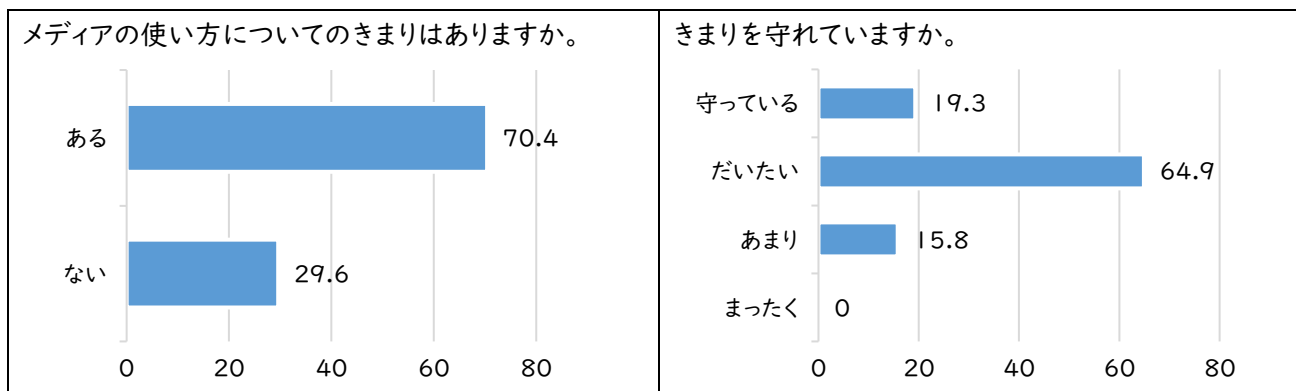


先日、生活実態調査アンケートにお答えいただきました。120人中、81人の方に回答していただきました。ご協力ありがとうございました。その結果をお知らせします。

1 アンケート結果から

<p>学校がある日は、何時頃おきますか。</p> <table border="1"> <tr><td>6時前</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>6時~6時半</td><td>55.6</td></tr> <tr><td>6時半~7時</td><td>40.7</td></tr> <tr><td>7時以降</td><td>1.2</td></tr> </table>	6時前	2.5	6時~6時半	55.6	6時半~7時	40.7	7時以降	1.2	<p>次の日学校がある日は、何時頃までに寝ていますか。</p> <table border="1"> <tr><td>7~8時</td><td>1.2</td></tr> <tr><td>8~9時</td><td>4.9</td></tr> <tr><td>9~10時</td><td>63</td></tr> <tr><td>10~11時</td><td>28.4</td></tr> <tr><td>11~12時</td><td>7</td></tr> <tr><td>12時以降</td><td>0</td></tr> </table>	7~8時	1.2	8~9時	4.9	9~10時	63	10~11時	28.4	11~12時	7	12時以降	0		
6時前	2.5																						
6時~6時半	55.6																						
6時半~7時	40.7																						
7時以降	1.2																						
7~8時	1.2																						
8~9時	4.9																						
9~10時	63																						
10~11時	28.4																						
11~12時	7																						
12時以降	0																						
<p>学年が上がるほど、6時半までにおきる人が多くなっていました。また寝る時間については、9時から11時に寝る人がほとんどでした。高学年では、11時以降に寝る人もいます。</p>																							
<p>寝るまでの1時間、何をしていますか。</p> <table border="1"> <tr><td>メディアの利用</td><td>53.6</td></tr> <tr><td>メディア以外で遊ぶ</td><td>17</td></tr> <tr><td>読書・読み聞かせ</td><td>10.7</td></tr> <tr><td>勉強・宿題</td><td>16.1</td></tr> <tr><td>その他</td><td>2.7</td></tr> </table>	メディアの利用	53.6	メディア以外で遊ぶ	17	読書・読み聞かせ	10.7	勉強・宿題	16.1	その他	2.7	<p>朝ごはんを食べますか。</p> <table border="1"> <tr><td>食べる</td><td>93.8</td></tr> <tr><td>たまに食べない</td><td>6.2</td></tr> <tr><td>ほとんど食べない</td><td>0</td></tr> </table>	食べる	93.8	たまに食べない	6.2	ほとんど食べない	0						
メディアの利用	53.6																						
メディア以外で遊ぶ	17																						
読書・読み聞かせ	10.7																						
勉強・宿題	16.1																						
その他	2.7																						
食べる	93.8																						
たまに食べない	6.2																						
ほとんど食べない	0																						
<p>どの学年も、「メディアの利用」が一番多かったですが、学年が上がるほど、「勉強・宿題」が増えています。学年が上がるほど、朝ごはんを食べている人が多くなっていました。食べない理由としては、「時間がない」「食べたくない」がありました。</p>																							
<p>学校がある日は何時間ぐらいメディアを利用していますか。</p> <table border="1"> <tr><td>利用しない</td><td></td></tr> <tr><td>30分以内</td><td></td></tr> <tr><td>1時間以内</td><td>18.5</td></tr> <tr><td>2時間以内</td><td>54.3</td></tr> <tr><td>3時間以内</td><td>22.2</td></tr> <tr><td>4時間以上</td><td>4.9</td></tr> </table>	利用しない		30分以内		1時間以内	18.5	2時間以内	54.3	3時間以内	22.2	4時間以上	4.9	<p>メディアは次のうち何を使っていることが多いですか。</p> <table border="1"> <tr><td>スマートホン</td><td>7.4</td></tr> <tr><td>タブレット</td><td>17.3</td></tr> <tr><td>テレビ</td><td>49.4</td></tr> <tr><td>ゲーム機</td><td>25.9</td></tr> <tr><td>その他</td><td>0</td></tr> </table>	スマートホン	7.4	タブレット	17.3	テレビ	49.4	ゲーム機	25.9	その他	0
利用しない																							
30分以内																							
1時間以内	18.5																						
2時間以内	54.3																						
3時間以内	22.2																						
4時間以上	4.9																						
スマートホン	7.4																						
タブレット	17.3																						
テレビ	49.4																						
ゲーム機	25.9																						
その他	0																						
<p>半数以上の人々が2時間以内の使用時間でした。しかし3時間以上の人々が27%いました。学年での差は見られませんでした。一番がテレビ、次にゲーム機、タブレット、スマートホンの順でした。低学年では保護者のスマートホンを使用していることが多い傾向にありました。</p>																							



<p>《ルール》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・宿題や次の日の準備を終わらせてから使うこと。 ・使用時間を決める。何時までと決める。時間厳守。 ・課金はしないこと。 ・保護者がいるところで使用すること。 ・きまりを守らないときは使用禁止。 ・使っているのは自宅のみ。持ち出し禁止。 	<p>《家庭での取り組み》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・タイマーを持たせる。 ・兄弟でケンカになったら、強制終了。 ・ゲームなどが親子のコミュニケーションの手段ともなっている。 ・リモコンをかくす。 ・決められたゲーム時間がなくなっても、お手伝いをすると時間を長くしてもらえる。
<p>《困っていること》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・兄弟で使っていると、自分が使えるときに、眠くても使い続けてしまう。 ・親が仕事でいないときは時間を守れていない。 ・近隣に友だちがおらず、クラブの練習もないとゲームしかすることがない。 	

2 ノーメディアタイムデーについて

10月5日(火)から、中学校が行っているノーメディアタイムデーを小学校でも始めることとしました。ご家族で相談して、コースを選んで、取り組まれてください。

(1) 目的

- ①メディアと上手に付き合うことをとおして、メディアと生活習慣について考える機会にする。
- ②メディアを使用しない時間を、学習や読書、家族との時間にするなど、有意義に使う。

(2) 実施日

毎週火曜日(10月5日から始めます)

(3) 方法

- ①コースを決める。
 - レベル1 勉強中はメディアを使わない
 - レベル2 寝る前1時間は使わない
 - レベル3 メディアを使うのは1日2時間まで
 - レベル4 メディアを使うのは1日1時間まで
 - レベル5 帰ったあとはメディアを使わない。
- ②家庭で取り組む。
- ③水曜日に学校でカードに振り返りを記入する。

