



学校保健委員会だより

令和6年10月3日
竜東小 保健室
文責 福山

9月30日(月)に第1回目の学校保健委員会を開催しました。会の中で協議したことや本校児童の実態報告をさせていただきましたのでお知らせ致します。

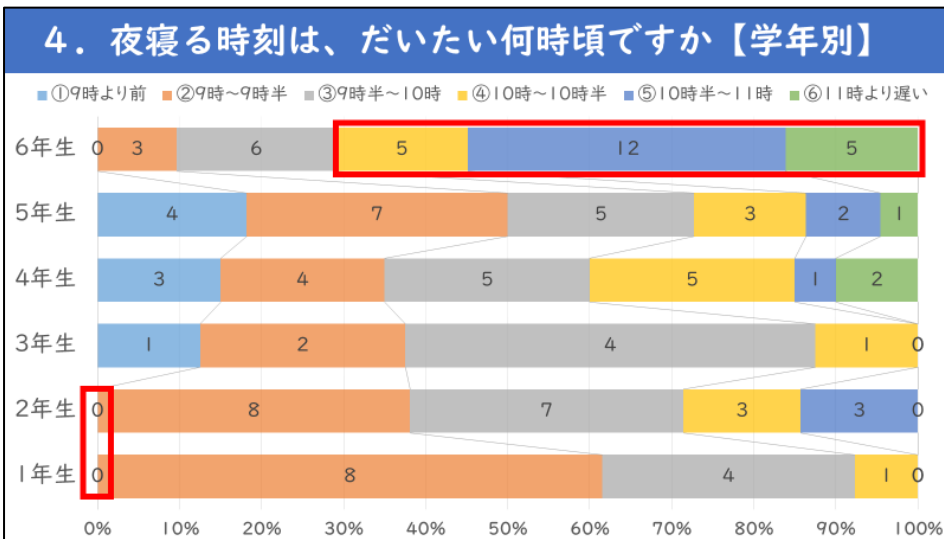
★「生活習慣及びメディアに関するアンケート」結果より…

9月に全校児童を対象にアンケート調査を行いました。低学年の子どもたちは、保護者の方にご協力いただき回答してもらいました。

調査の結果、①就寝時刻 ②メディアの使用時間 ③各ご家庭で子どもたちが自由に使えるメディアの有無について、気になる結果がありましたのでお知らせします。お子さんの健康を支える生活習慣について話題にいただければ幸いです。

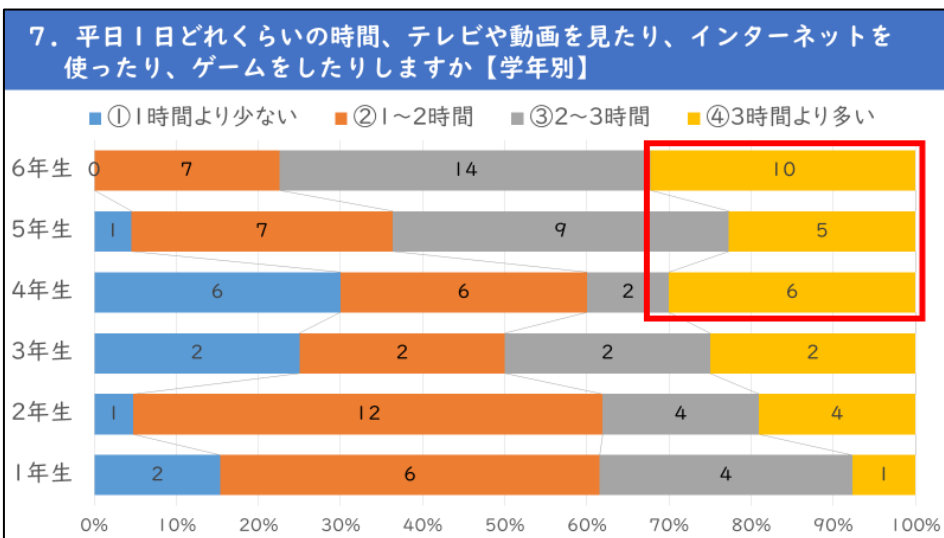


夜寝る時刻について(就寝時刻)



6年生になると就寝時刻が遅くなっていることがわかります。また、1~2年生の9時前就寝児童が0人というのも気になります。習い事や塾、晩ご飯の時間など、それぞれのご家庭での事情がありますが、睡眠不足にならないようにご配慮願います。

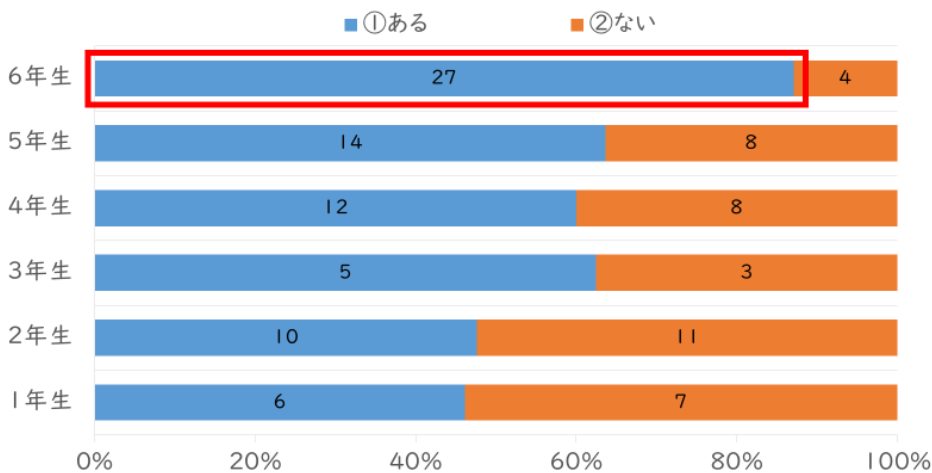
メディアの使用時間の長さについて



4年生以上になると、3時間を超える児童が3割近くいることがわかります。平日の貴重な家庭での時間を有意義に過ごすために、是非とも使用に関する「家庭でのルールづくり」に取り組んでいただきたいと思います。「自立」から「自律」に向けた成長を期待します。

自由に使えるメディア機器の有無について

8. 自分が自由に使えるスマホ、タブレットなどがありますか【学年別】



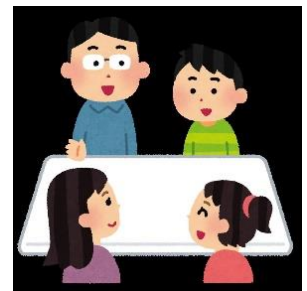
3年生を境に、子どもたちが自由に使えるメディアの有無は5割を超え、6年生になると9割となっています。子どもたちが自由に使える状況にあるからこそ、メディアをどのように使っているか、メディアで何をしているのか、しっかりと把握していくことが大切です。

子どもをメディア依存にさせないための3つのポイント ～ゲームやネットに親子の時間を奪われないために～

1. ルールは子どもと一緒に決める。

【ルール作りの5つのポイント】

- ① 使わない時間を作る。
- ② 使ってよい時間・場所・課金額・サービスのルールを作る。
- ③ 子どもが実行可能なルールにするために、子どもとすり合わせる。
- ④ 発達段階に合わせて定期的に見直す。
- ⑤ 紙に書いて貼っておく。



2. 子どもがゲーム・ネットでやっていることを保護者が把握しておく。

【与える機器については、知識を身に付けてから】

- ① その機器でどんなことができるのか。
 - ② フィルタリング機能はつけているか。
- 【子どもがネットでやっていることに肯定的な興味を示す】
- ① 子どもがネット上で何をやっているか話ができるようにしておく。
 - ② 毛嫌いするのでも一緒になって遊ぶのでなくてもよい。



3. ゲーム・ネット以外にも、楽しいと思えること、自信を持ってできることを作っておく。

- ① ストレス解消の方法が一つだと依存しやすい。
- ② 楽しいと思えること、自信を持って取り組めることをゲームやネットだけにしない。
- ③ 家族で一緒に別の活動や家事(お手伝い)を楽しむ。
- ④ ゲーム・ネットをご褒美に使わない。

