

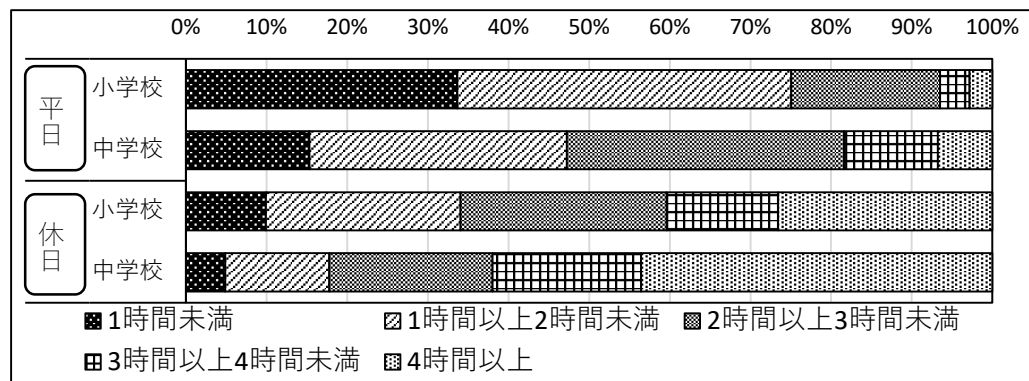
# すこやかだより

令和5年2月  
川南町NF教育研究会  
健康教育部会

みなさん、こんにちは。今回は、11月に各中学校のテスト期間に合わせて実施した「メディアコントロールウィーク」の取組結果についてお知らせします。各家庭でメディア使用について振り返るとともに、メディアとの付き合い方について話し合うきっかけにしてほしいと思います。

## メディアコントロールウィークの取組結果

### <取組前のメディア使用時間について>



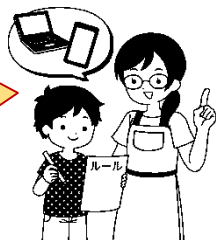
取組前の、普段の使用時間を調査しました。小学生では、平日は7～8割が2時間未満ですが、休日は6～7割が2時間以上となっています。中学生では、平日でも約半数は2時間以上、休日になると約6割が3時間以上使用していることがわかります。全体的に平日より休日、小学生より中学生が長時間使用の傾向にあり、心身への影響が心配されます。

取組期間中は、日本小児科医学会が推奨している「1日2時間まで」を基本として「わが家のルール」を決めてもらったので、メディア以外のことに時間を使った人が多かったようです。この期間中だけでなく、今後も「わが家のルール」を守りながら使用することが大切です。



### 「わが家のルール」を再確認！

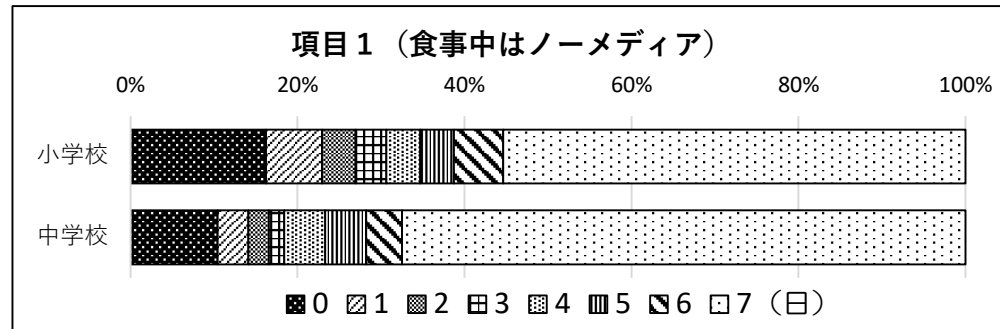
平日：( ) 時間 ( ) 分  
休日：( ) 時間 ( ) 分



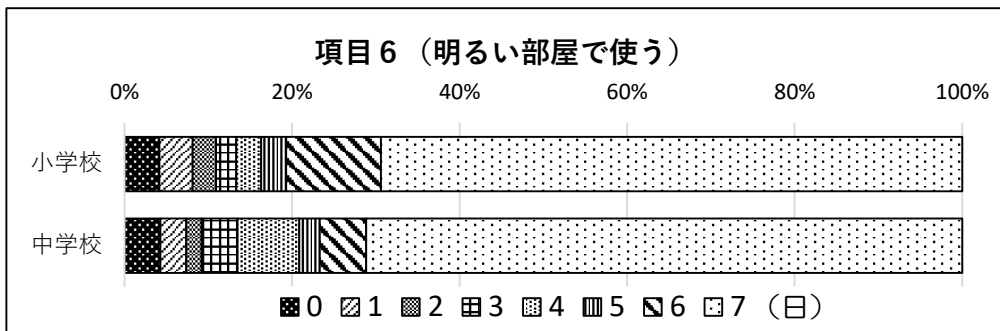
### <各項目の取組状況について>

ビンゴの各項目について、7日間で何日取り組めたかを集計しました。今回は、9項目のうち取組状況が良かった項目と、あまり良くなかった項目について紹介します。

#### ～取組状況が良かった項目～



小学生も中学生も半数以上は毎日取り組めています。日頃から実践している家庭もあるかもしれません。食事にメディアを使用しないことで、家族の会話が増えた、食事に集中することができた、といった感想もありました。たまにはテレビを消して、顔を見合わせながら家族団らんの時間を過ごすのもいいですね。



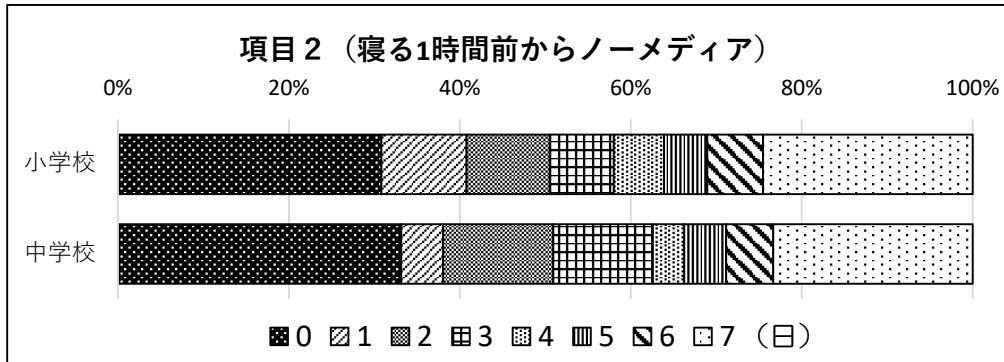
小学生も中学生も約7割は毎日取り組めています。明るい部屋でメディアを使うことは当たり前になっている人が多いのではないでしょうか。また、項目1も項目6もすぐに実践できる内容で取り組みやすく、家族の協力も得やすかったのではないかと思います。

子どもたちが自分で気付き、より良い使い方ができるよう家庭での継続的な声かけや見守りをお願いします。



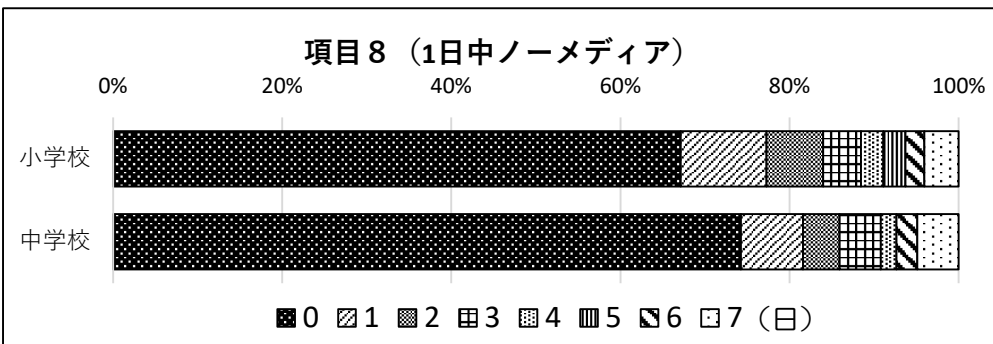
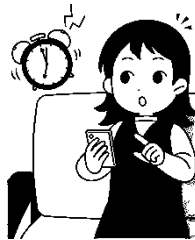
※ 裏面もご覧ください。

## ～取組状況があまり良くなかった項目～



小学生も中学生も約半数が0～2日しか取り組めなかったという結果でした。特に小学生は、学年が上がるにつれて取り組めなかった人の割合が増えていました。年齢が上がるほど自由に使える時間が増え、寝る前の使用が習慣になってしまっている人も多いのではないのでしょうか。寝る直前までのメディア使用は、目の健康や睡眠の質などに悪影響を及ぼします。

依存状態にならないためにも、「寝る1時間前からノーメディア」を習慣にしましょう。

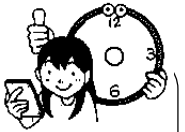


6～7割の人が1日も取り組めなかったようです。生活の中にメディアがあふれている今、1日中使用しないで生活するのはやはり難しいということが分かりました。とはいえ、日頃から長時間使用している人も多くいるので、この期間中の1日だけでもチャレンジできると新たな発見があったかもしれませんね。

また、学習に使用するという人もいます。心身への影響を防ぎ、効果的に活用するためにも、ルールを守ったりたまにはメディアと離れる時間をつくったりすることも大切です。



## <児童生徒の感想>



- ねる前に本を読むようになってよかった。(小1)
- ご飯の時間はテレビを消して家族と仲良く食べたい。(小2)
- ビンゴにチャレンジしながらできて楽しかった。これからもルールを守っていきたい。(小3)
- ノーメディアにチャレンジしたけど1回だけしかできなかったのでくやしかった。(小4)
- 最初は簡単だと思ったけど、使用していると時間があつという間に過ぎて、なかなか守れなかった。(小5)
- 最初は「スマホがないと生活できない」と思っていたけど、外で運動したり、読書したりすれば普通に生活できた。(小6)
- 使う時の姿勢が悪かった。休憩をはさみながら使いたい。(中1)
- テスト期間だったので、より勉強に集中できた。これからもメディアの使い方に気を付けていきたい。(中2)
- 自分がどれだけメディアを使っているか知ることができた。これからは、時間を決めて使用する。(中3)

## <保護者の感想>

- メディアから離れることで家族の会話が増え、楽しい時間を過ごすことができた。
- 1日中メディアを使わないのはとても難しく、親自身も見ないということができなかった。
- 家族で姿勢に気を付けないといけないと感じた。1週間に1日はノーメディアの日を作ってもいいなと思った。
- ルールを決めてからは意識するようになった。チャレンジが終わっても続けてほしい。
- 平日はメディアコントロールができていたが、休日になると朝からゲームをするので、休日の過ごし方を子どもと話し合った。
- 食事中は家族で話が盛り上がり、これからも続けようと私たちも思った。



## \*\*\* ご協力ありがとうございました \*\*\*

学校でも指導していきますが、やはりご家庭での働きかけがとても重要です。今後も**家族みんなで**ルール作りやメディアコントロールに取り組んでみてください。

今回紹介しきれなかった結果の全データを各学校のホームページに掲載していますので、ぜひご覧ください。



(学校 HP)