

# 平成28年度 第1回学校保健委員会



平成28年6月30日(木) 13:30~14:30  
倉敷市立船穂小学校 図書館

# 本日の内容

1 開会あいさつ 学校長

2 内容

1) 本年度の定期健康診断の結果から

2) 今年度の保健のテーマ

「メディア視聴と子どもの健康」

- 児童のメディア視聴の現状

(メディアに関するアンケートより)

- 協議：「家庭におけるメディア視聴の工夫」

3) 学校医の先生方から

3 閉会あいさつ 親師会会長

今年度の保健のテーマ  
「メディア視聴と子どもの健康」



# 児童のメディア視聴の現状

～メディアに関するアンケートより～

## I 基本的な生活

① 朝は何時に起きますか。

1 6時以前 2 6-7時 3 7時以降

② 夜は何時に寝ますか。

1 9時以前 2 9-10時 3 10時以降

## II 平日の過ごし方

③ 平日は、どのくらい勉強しますか。(学習塾・志願校入塾)

1 30分未満 2 30分-1時間 3 1時間-2時間 4 2時間以上

④ 平日は、テレビをどのくらい見ますか。

1 見ない 2 1時間未満 3 1時間-2時間 4 2時間以上

⑤ 平日は、ゲームをどのくらいしますか。

1 しない 2 1時間未満 3 1時間-2時間 4 2時間以上

⑥ 平日は、スマホ・携帯電話をどのくらい使いますか。

1 使わない 2 1時間未満 3 1時間-2時間 4 2時間以上

⑦ 平日は、パソコン・インターネットをどのくらい使いますか。

1 しない 2 1時間未満 3 1時間-2時間 4 2時間以上

⑧ 平日は、読書をどのくらいしますか。

1 しない 2 1時間未満 3 1時間-2時間 4 2時間以上

⑨ 平日は、外遊びをどのくらいしますか。

1 しない 2 1時間未満 3 1時間-2時間 4 2時間以上

アンケート  
実施期間  
平成28年6月1日～8日

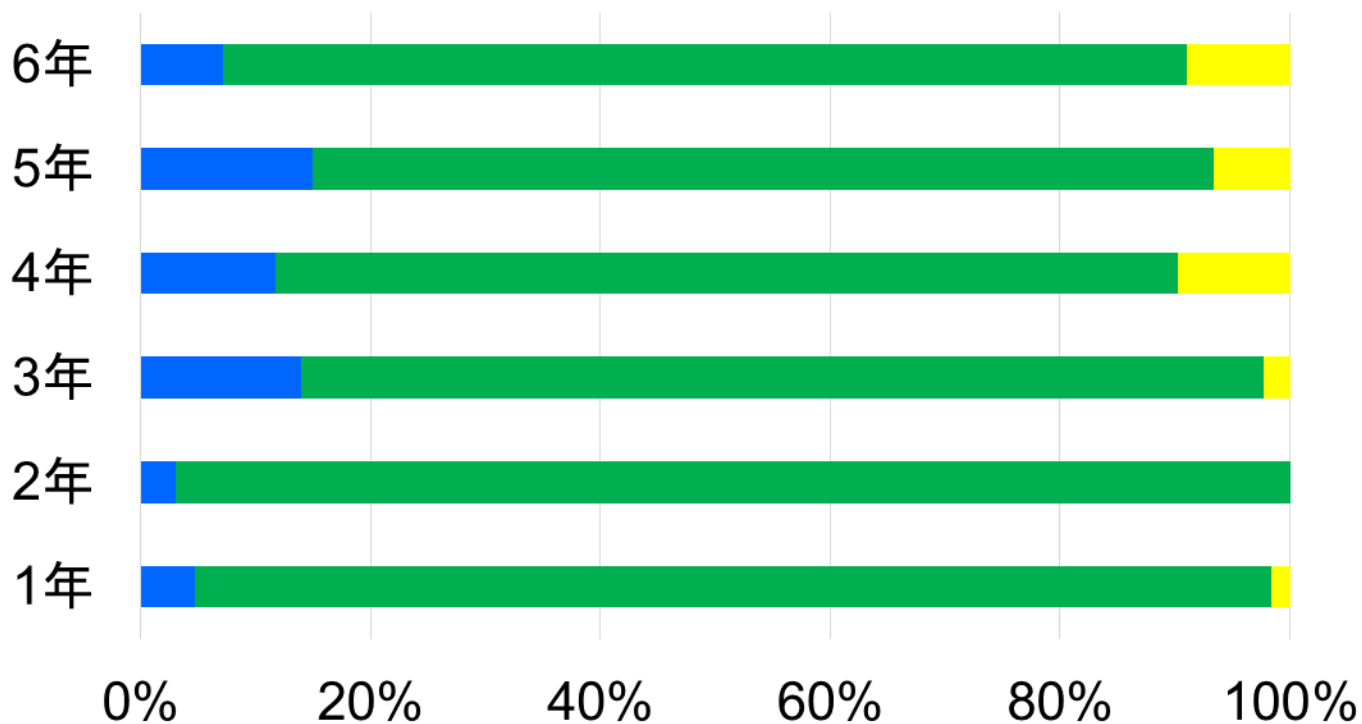
回答数  
340人

※裏面に続きます。

# 朝は何時に起きますか。



■ 6時以前 ■ 6~7時 ■ 7時以降

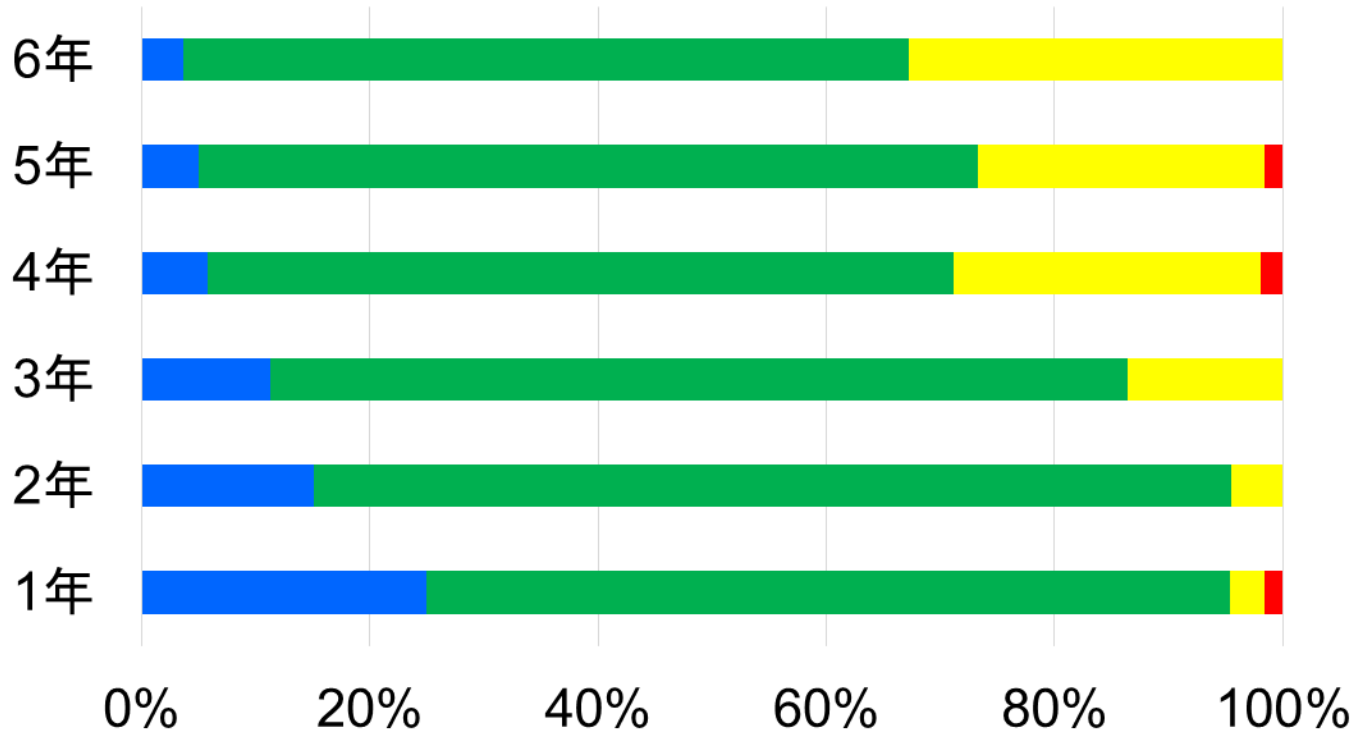


ほとんどの児童が7時までに起床できている。



# 夜は何時に寝ますか。

■ 9時以前 ■ 9～10時 ■ 10～11時 ■ 11時以降

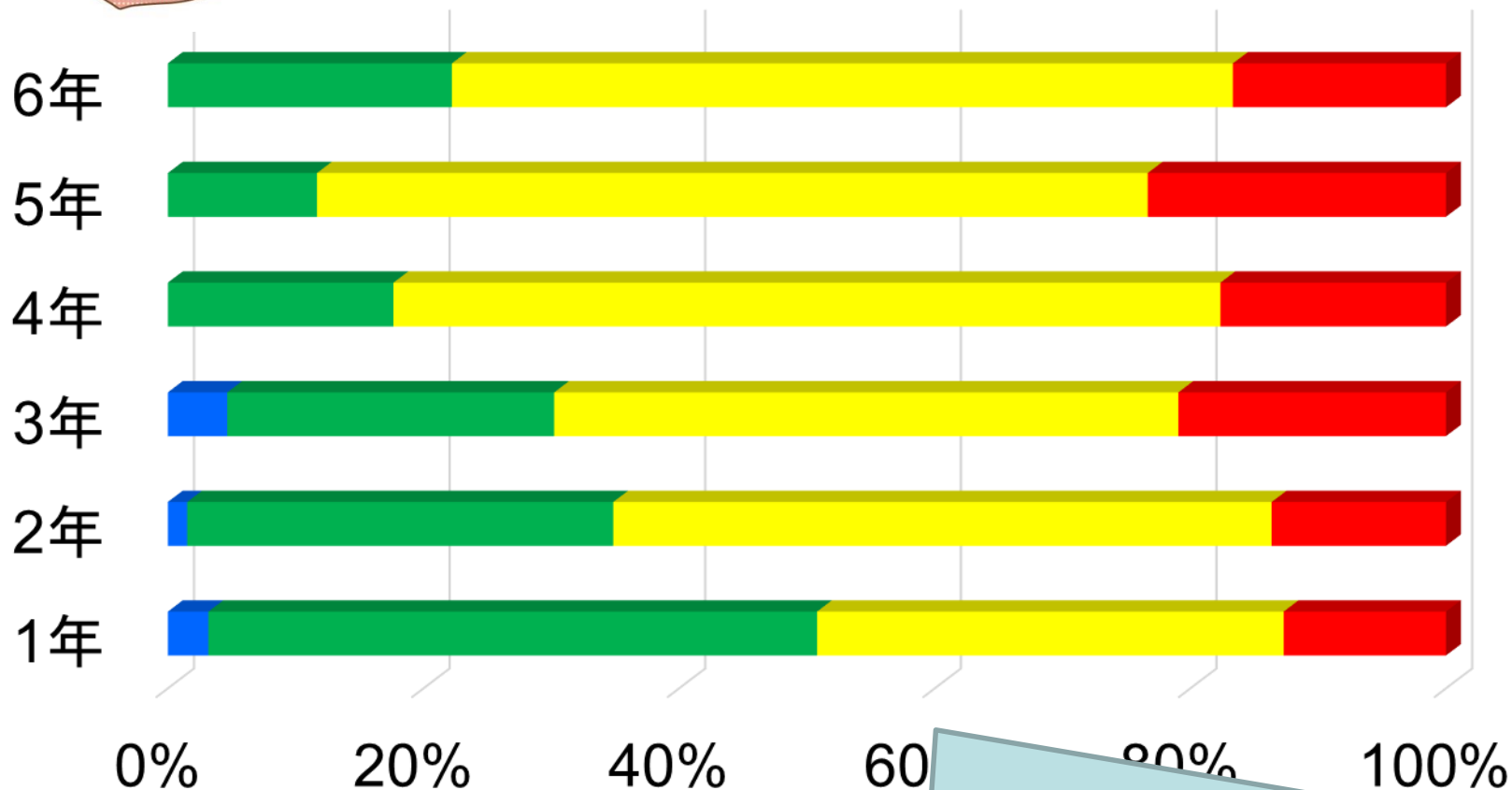


- ほとんどの児童が9～10時に寝ている。
- 高学年になるにつれて10時以降の就寝が増える。

# 平日はテレビをどのくらい見ますか。



■ 見ない ■ 1時間未満 ■ 1～2時間 ■ 2時間以上

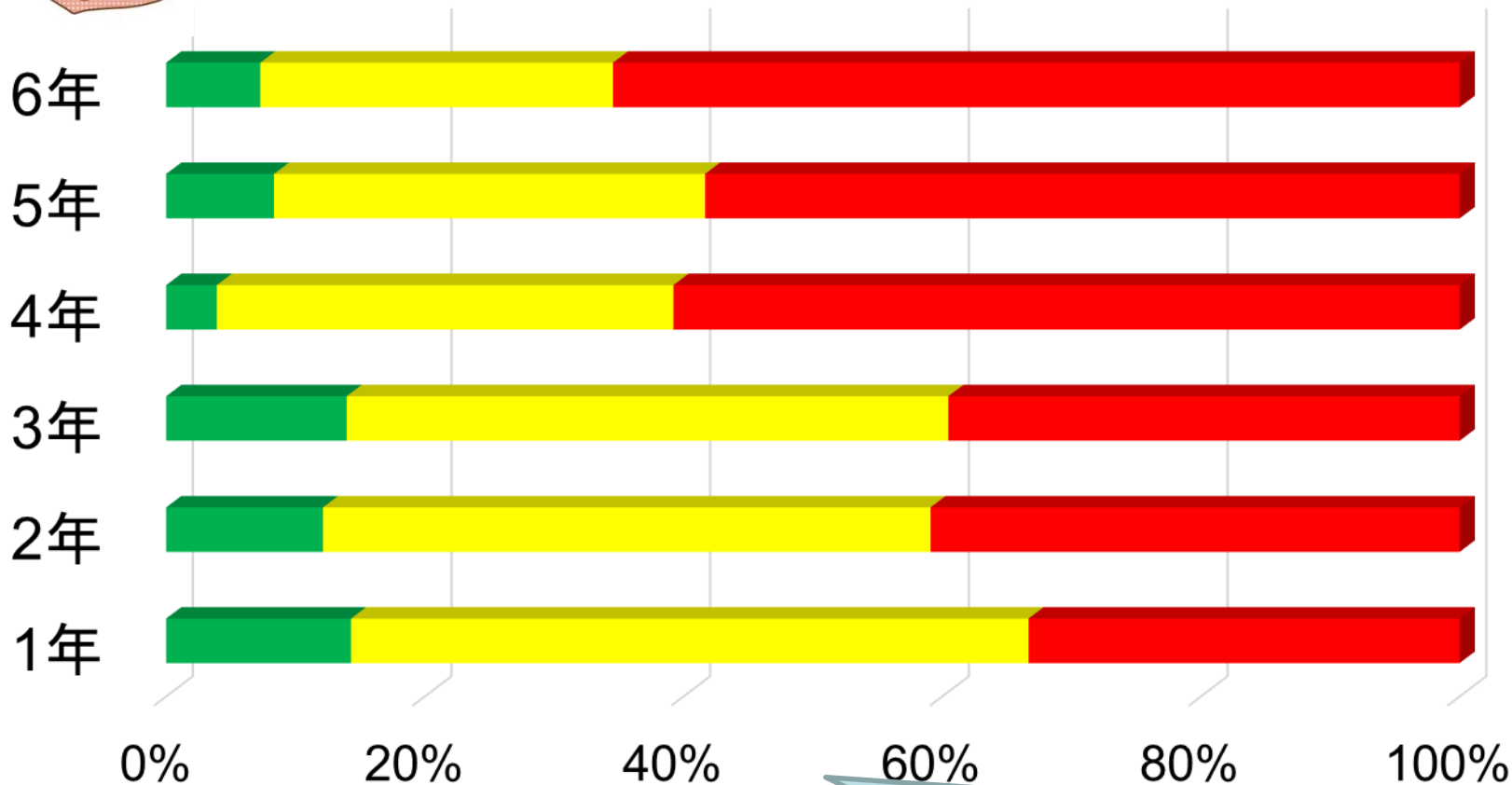


1年生は約半数が1時間未満。全体で最も多いのは1～2時間。

# 休日はテレビをどのくらい見ますか。



■ 見ない ■ 1時間未満 ■ 1~2時間 ■ 2時間以上



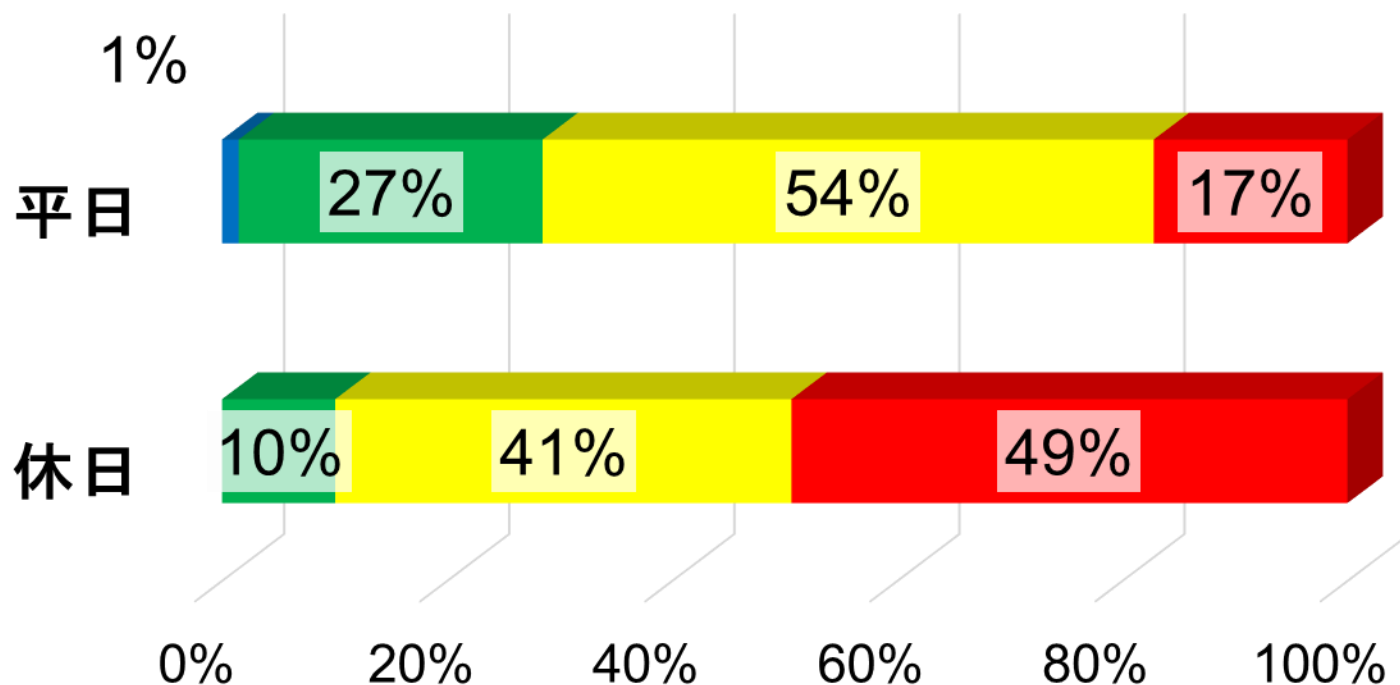
1~2時間、2時間以上の視聴が大半。



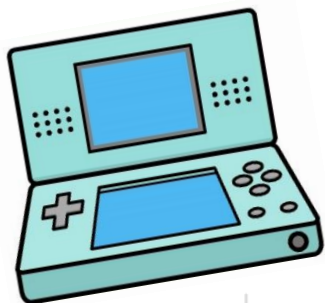
# テレビをどのくらい見ますか。



■ 見ない ■ 1時間未満 ■ 1~2時間 ■ 2時間以上

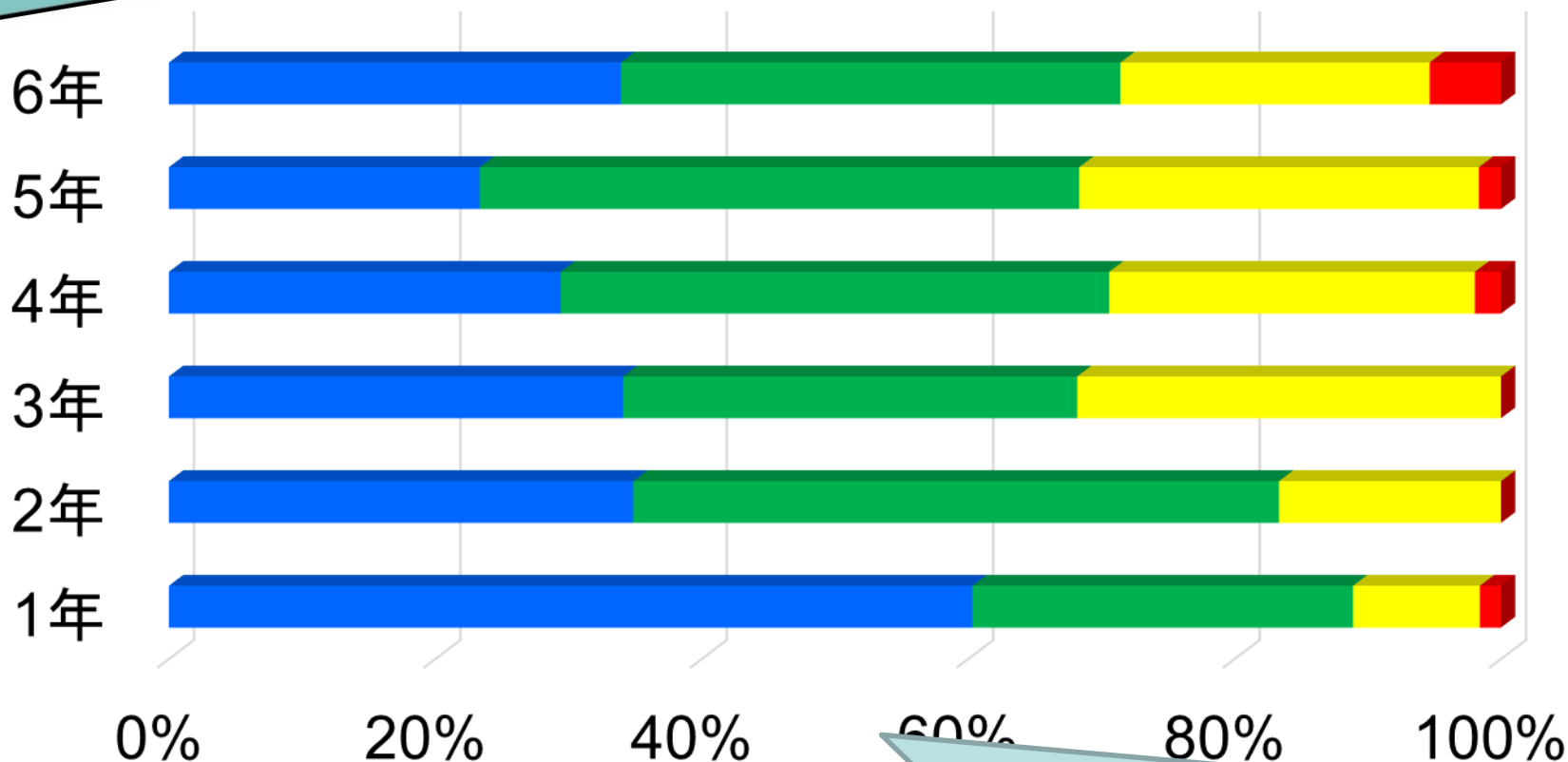


休日の方がテレビ視聴時間が長くなる。

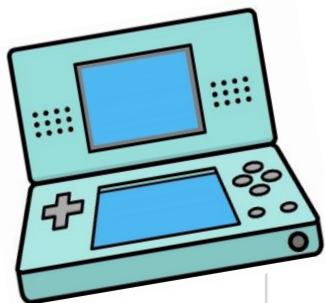


# 平日はゲームをどのくらいしますか。

■ しない ■ 1時間未満 ■ 1~2時間 ■ 2時間以上

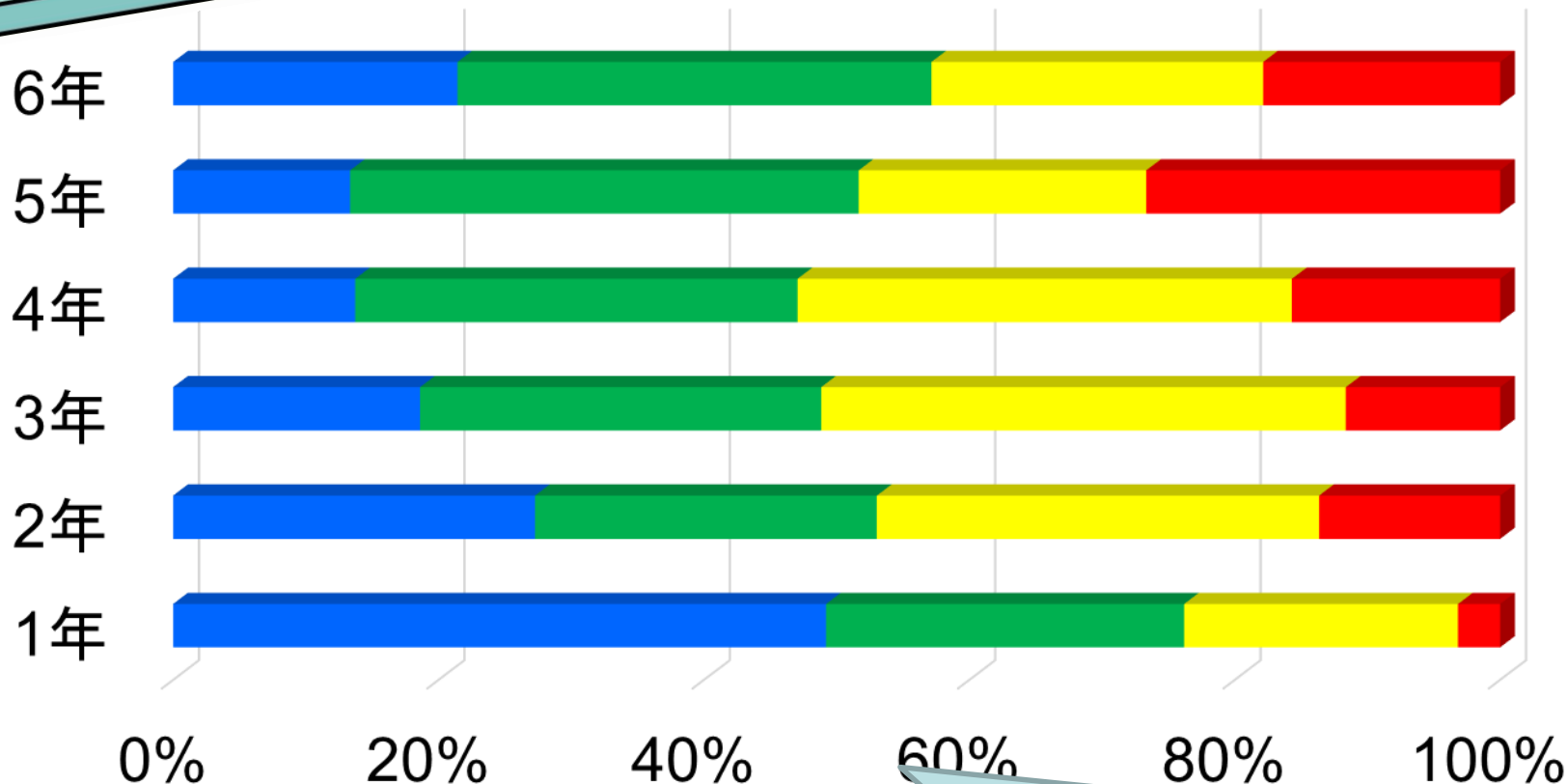


平日のゲームは、1時間未満の児童が多い。

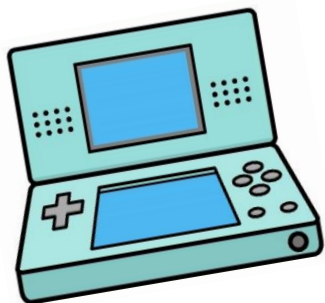


# 休日はゲームをどのくらいしますか。

■ しない ■ 1時間未満 ■ 1~2時間 ■ 2時間以上

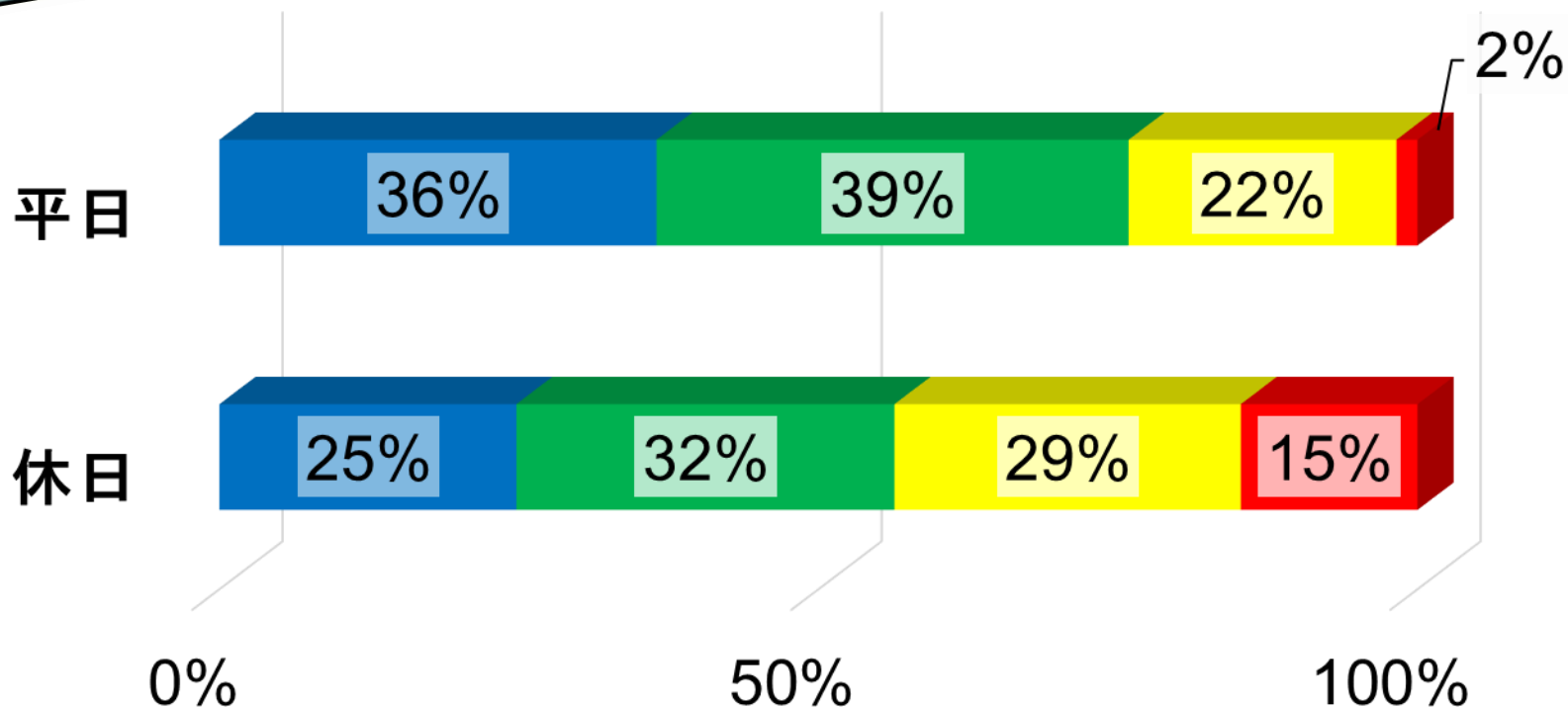


全体の約4割が1時間以上ゲームをする。



# ゲームをどのくらいしますか

■ しない ■ 1時間未満 ■ 1~2時間 ■ 2時間以上

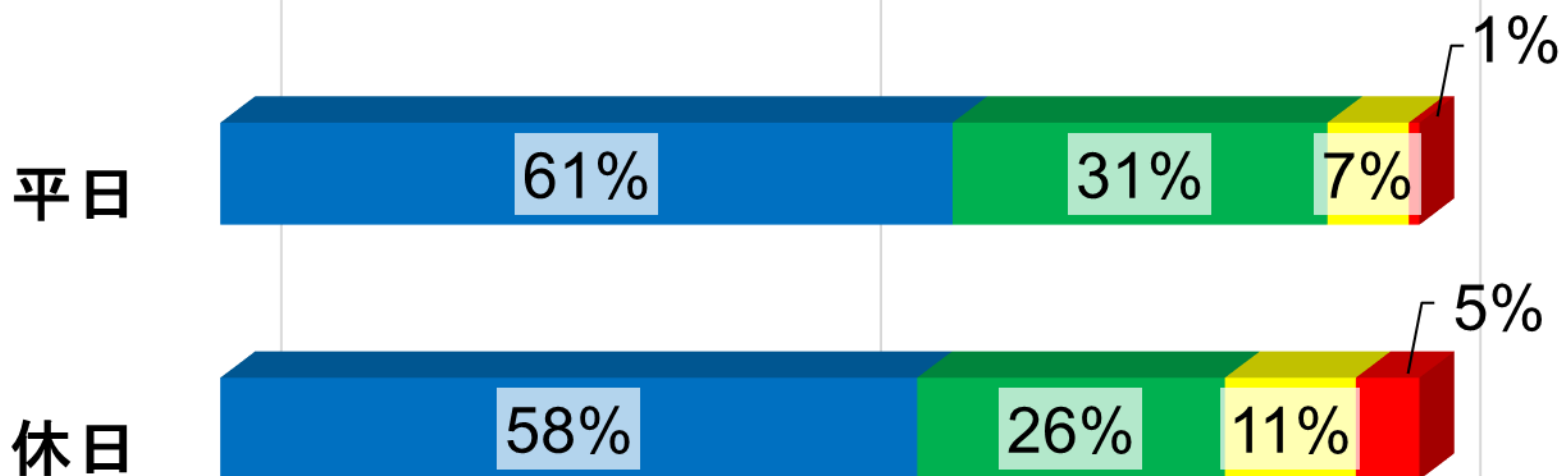


休日の方がゲームをする時間が長い。



# スマートフォン等の携帯端末を どのくらい使いますか。

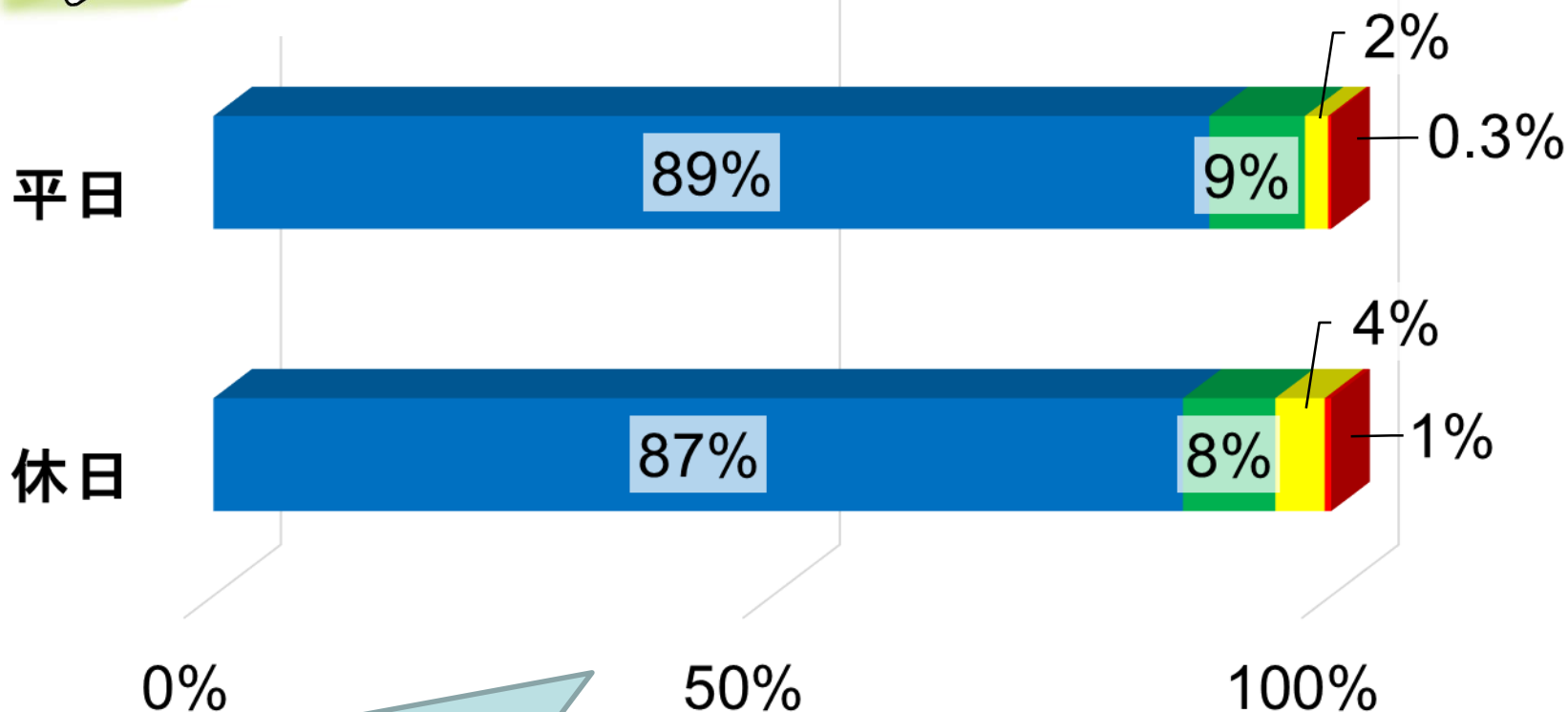
■ 使わない ■ 1時間未満 ■ 1～2時間 ■ 2時間以上



- 半数以上が使用しない。
- 使用している児童は、休日の方が使用時間が長い。

# パソコンをどのくらい使いますか。

■ 使わない ■ 1時間未満 ■ 1~2時間 ■ 2時間以上



ほとんどの児童が使用しない。



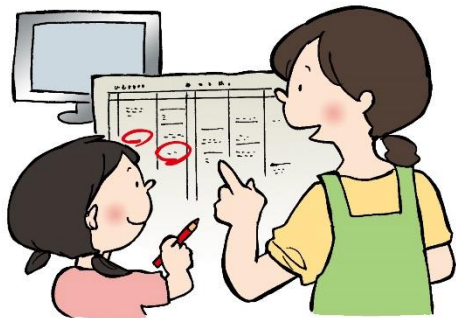
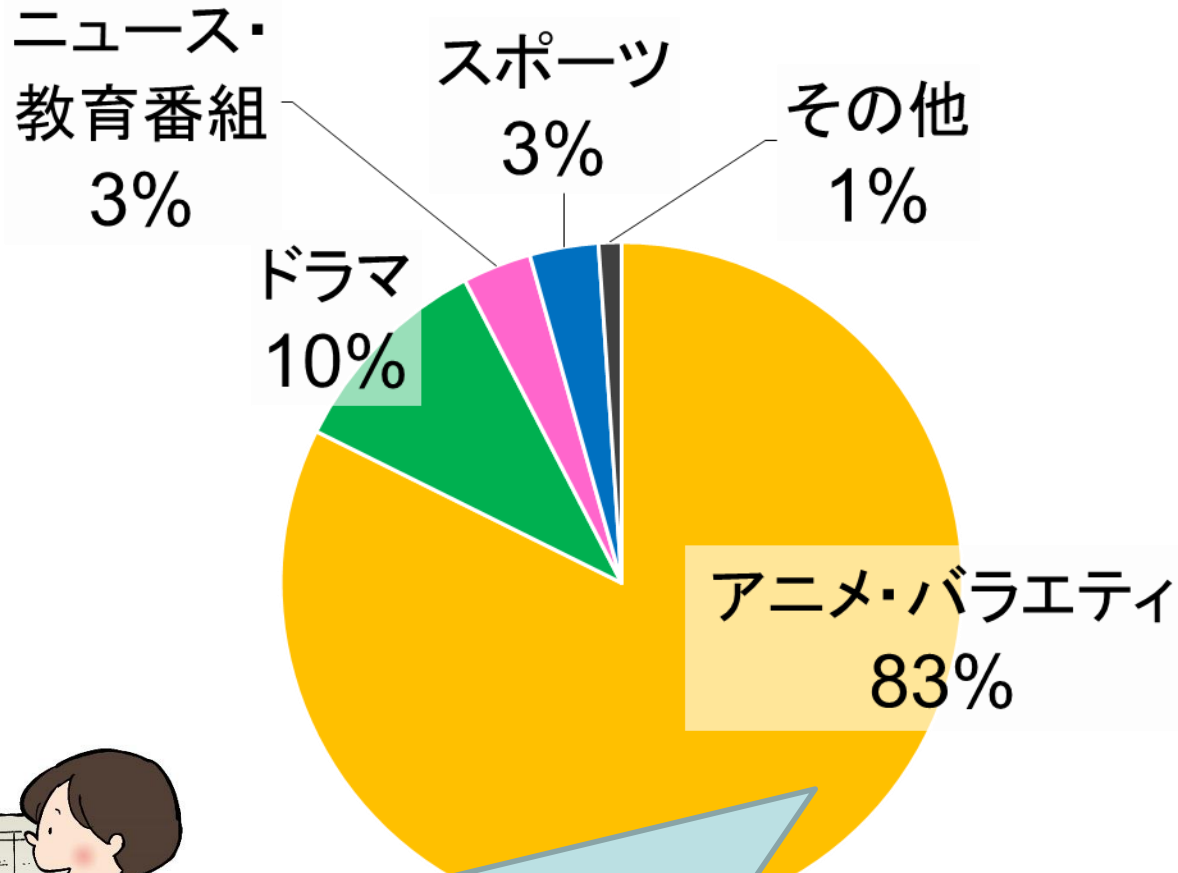
## テレビはどちらの方法で 見ることが多いですか

放送時間に見る  
34%

録画して見る  
66%

録画して、自分の自由時間に見る児童が多い。  
(夜遅い時間の番組、習い事で見られない番組など。)

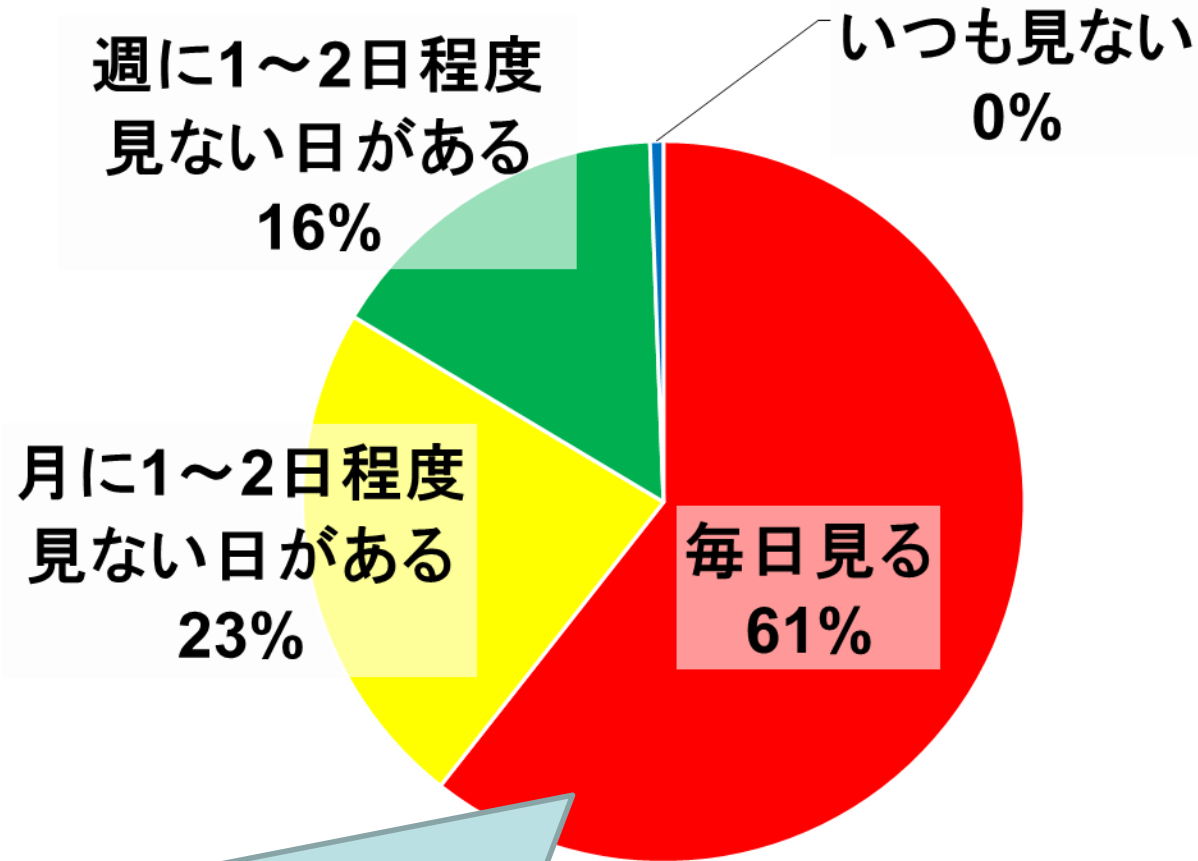
# 普段見るテレビはどんなものが 1番多いですか。



アニメやバラエティが8割以上。

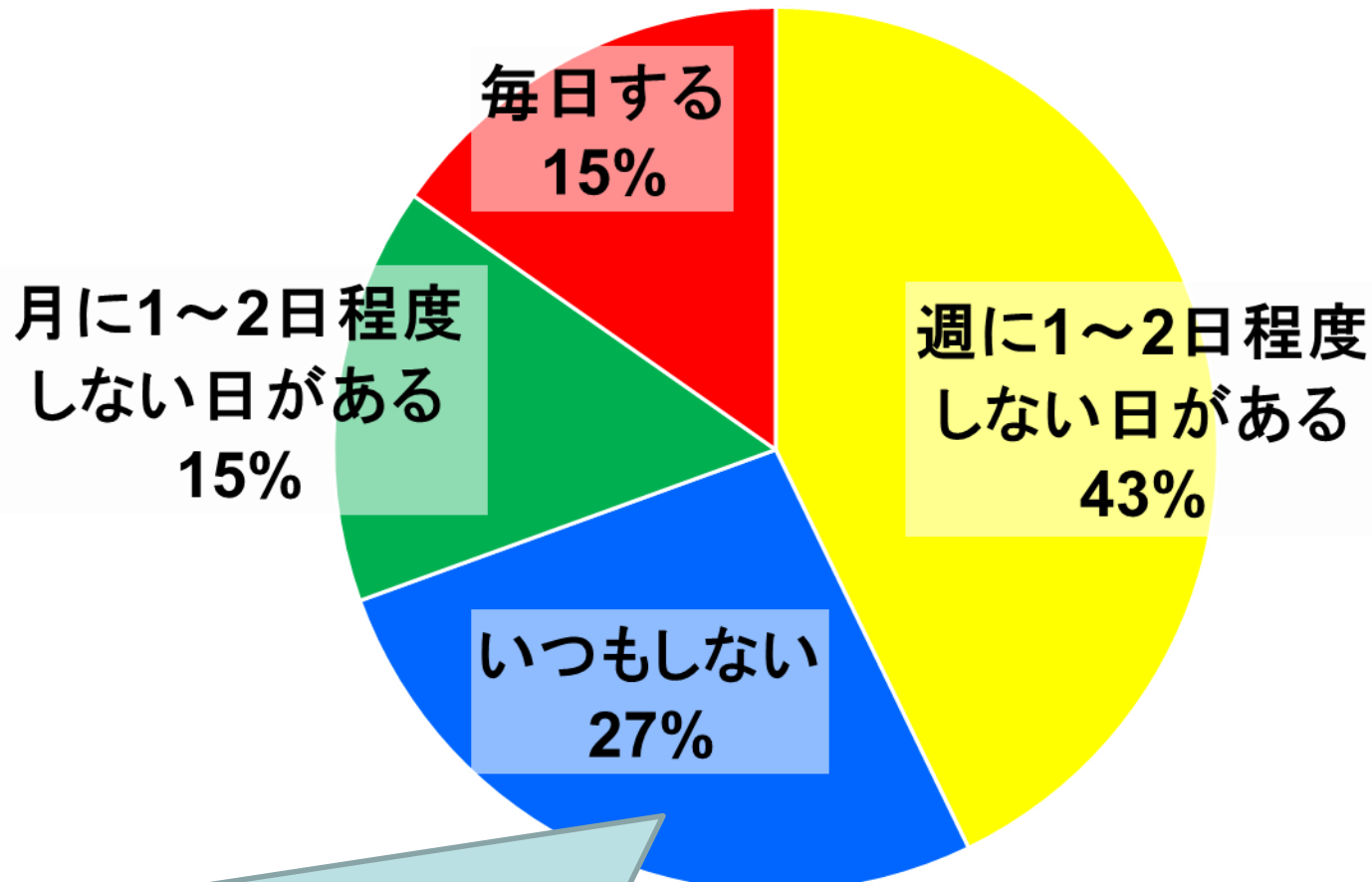


# 一日中、テレビを見ない日はありますか。



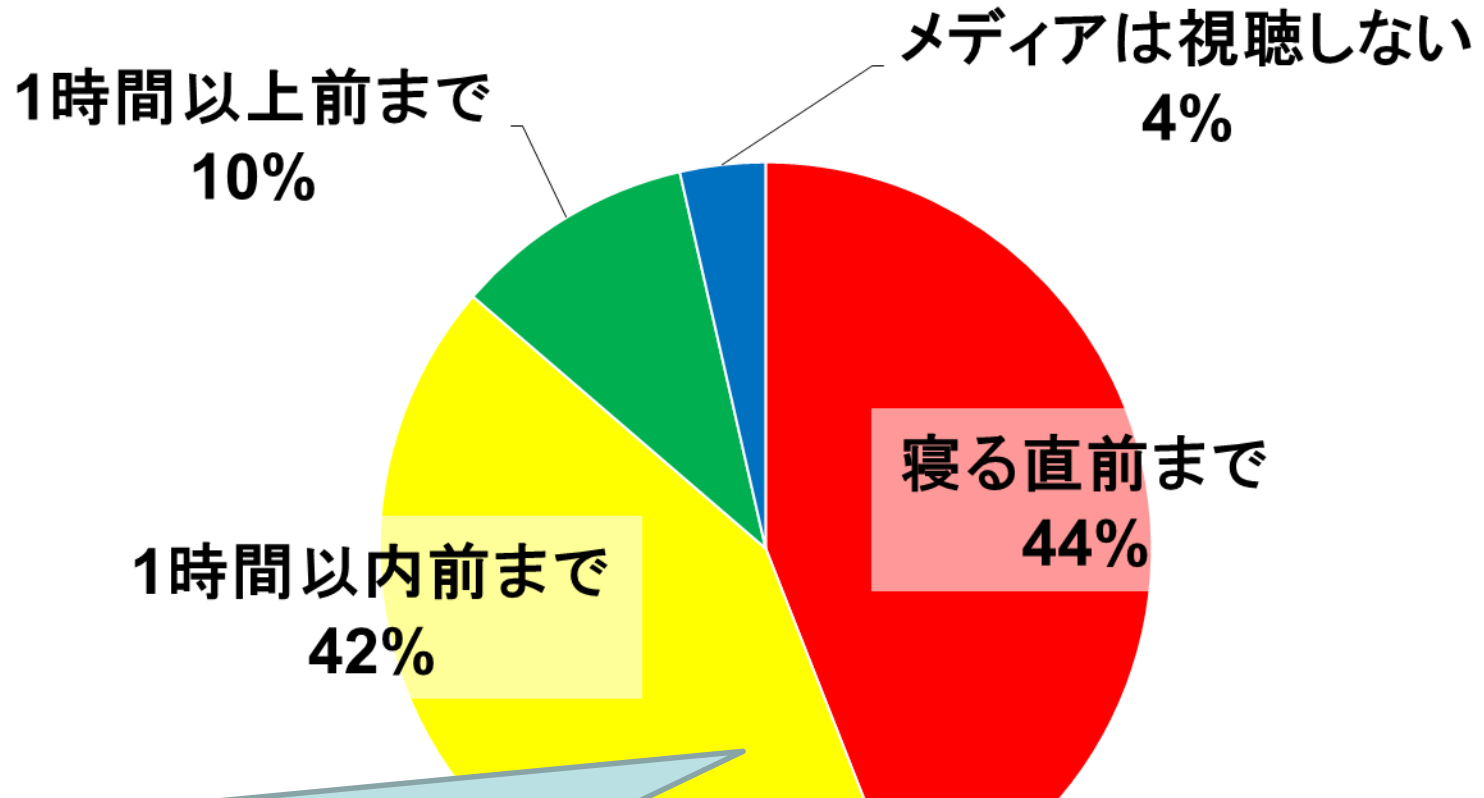
6割以上の児童が毎日テレビを見る。

# 一日中、ゲームをしない日がありますか。



毎日ではなく、時々ゲームをしない日もある。

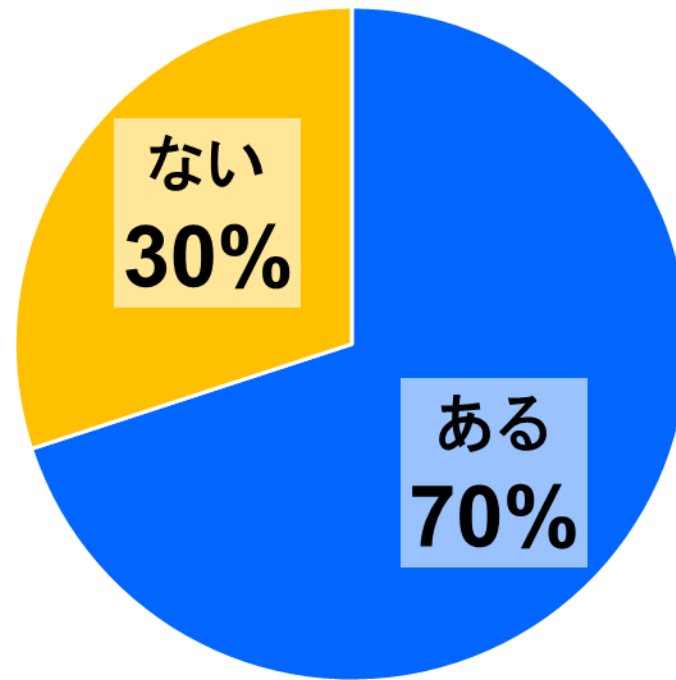
# 就寝する何時間前までメディアを 視聴していますか。



寝るまでの1時間にメディア視聴をしている児童が大半。

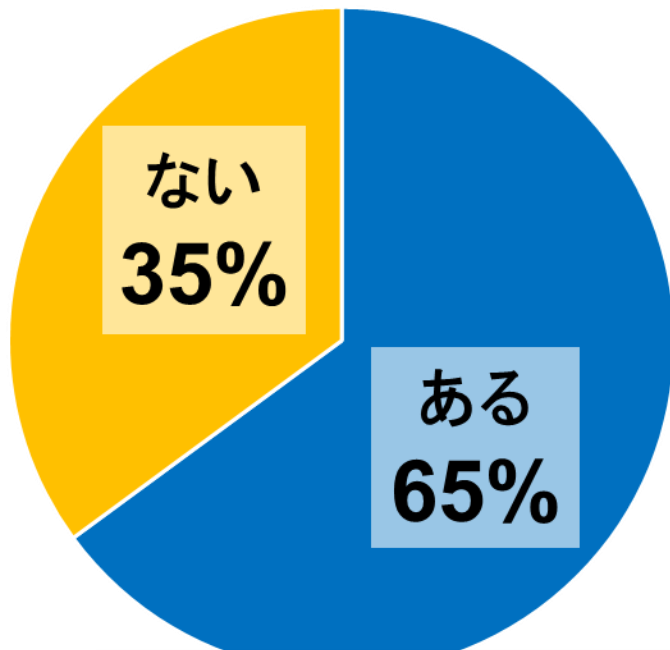
※メディア・・・テレビ・ゲーム・スマートフォン等の携帯端末・パソコン等の電子映像機器。

# テレビ・ゲームやネット利用についての 決まっていますか？

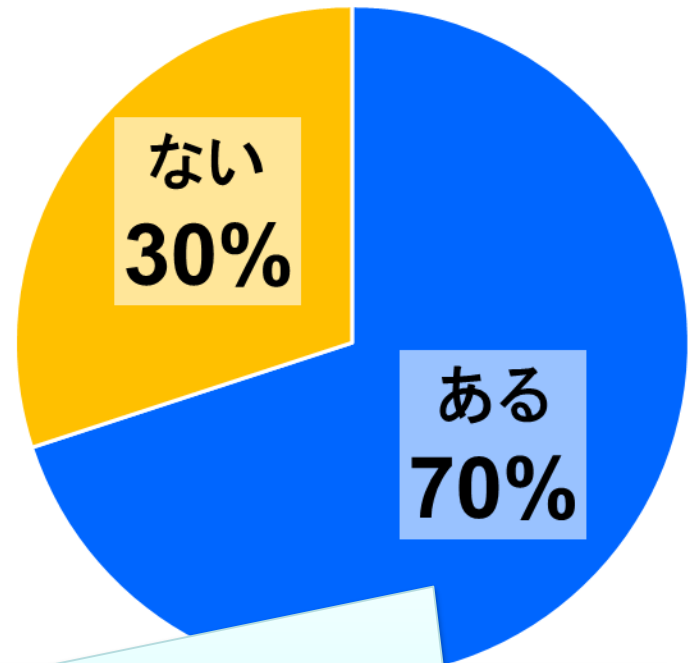


# テレビ・ゲームやネット利用についての 決まりがありますか？

平成27年

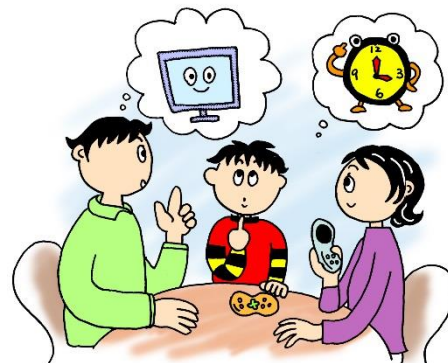


平成28年



決まりを作ってメディア視聴する家庭が  
昨年よりも増加。

# テレビ・ゲームやネット利用について どんな決まりですか。



## ①メディアの使用時間

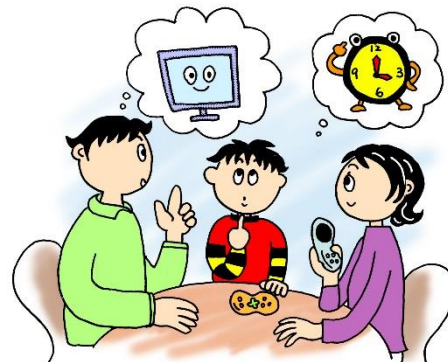
- ・1日〇分間、〇時間と決める。
- ・見る番組・ゲームの回数を決める。

## ②メディアの使い方

## ③メディア機器の管理

## ④生活習慣とのかかわり

# テレビ・ゲームやネット利用について どんな決まりですか。



## ①メディアの使用時間

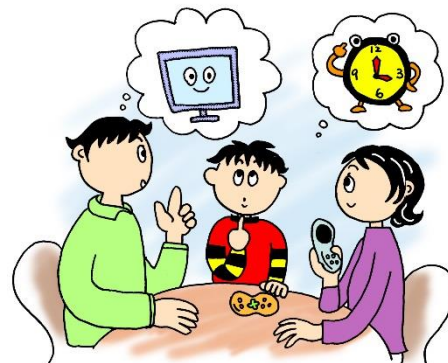
## ②メディアの使い方

## ③メディア機器の管理

## ④生活習慣とのかかわり

- ・合間に休憩を入れる。(目を休める)
- ・明るい部屋で見る・使う。
- ・テレビは離れて見る。  
画面に目を近付けすぎない。
- ・座ってする。(寝転がらない。)
- ・歩きながらゲームをしない。

# テレビ・ゲームやネット利用について どんな決まりですか。



## ①メディアの使用時間

## ②メディアの使い方

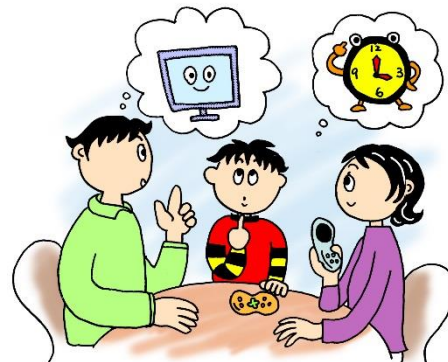
## ③メディア機器の管理

## ④生活習慣とのかかわり

- ・ゲームは外に持ち出さない。
- ・決められた部屋で見る・使う。  
(リビング等)
- ・保護者が傍にいる時のみ見る・使う。
- ・スマホ・ゲームを親に預ける。  
(使わない時や寝る前)
- ・スマホはパスワードで管理する。



# テレビ・ゲームやネット利用について どんな決まりですか。



## ①メディアの使用時間

## ②メディアの使い方

## ③メディア機器の管理

## ④生活習慣とのかかわり

- ・すべきことを済ませてから見る・使う。  
(宿題等)
- ・使用時間帯を決める。  
(夜〇時まで・寝る前は使わない等)
- ・ゲームは休みの日だけする。
- ・食事中はテレビを見ない。
- ・週1回、ノーテレビ・ノーゲームデーを  
決めて取り組む。

# 子どものメディア視聴について気になること

## ①使用時間

- ・使用時間が長く、ダラダラと見ること。
- ・休日は使用時間が長くなりがちなこと。
- ・暇な時に録画を繰り返し見ていること。

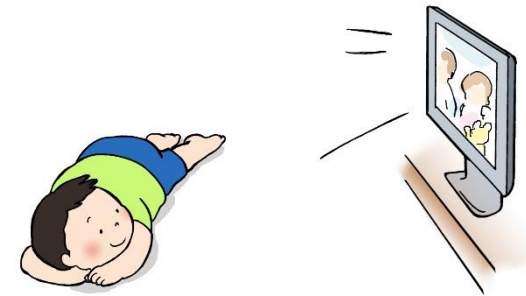
等



## ②使い方

- ・画面に目が近いこと。
  - ・姿勢が悪いこと。(寝転がって見る 等)
- 視力低下が心配。

等



# 子どものメディア視聴について気になること

## ③管理(家庭での決まり)

- ・ルールを決めていても守れないこと。

(ついつい時間オーバー／保護者の目の届かない時／友達同士で遊んでいる時)

- ・友達と遊ぶときもゲーム・タブレットを使うこと。

- ・子どもひとりの時はずっとテレビや動画視聴をすること。

(保護者のいない間にどのくらい視聴しているのかわからない。)

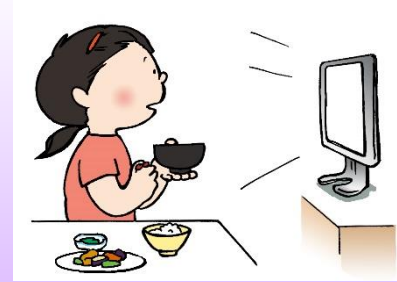
- ・テレビのルールはあるが、スマホはないので勝手に使ってしまうこと。



# 子どものメディア視聴について気になること

## ④ 依存性

・テレビに夢中になりすぎる事。  
(話しかけても耳に入らない・食事の手が止まる)



- ・ゲーム中心に生活していること。(ゲームが1番の楽しみ)
- ・テレビをつけていると、見る気がなくても目がいくこと。  
「ながら見」をすること。

等

## ⑤ 情報モラル

- ・見ているテレビの内容が気になる。
- ・保護者の知らないところでスマホから色々な情報を得ていること。
- ・友達とのLINEのやりとり。



等

# 子どものメディア視聴について気になること

## ⑥その他

△ メディア視聴の時間や時間帯は兄弟や家族の影響を受けること。

△ 友達の家でのゲームの使い方。

(ゲームばかりで外遊びをしない。／勝手にゲーム機の充電をしている。)

◇ ゲームやスマホはいつ頃与えるべきか。

◇ 今後ゲーム・スマホ・パソコンを使うようになると、テレビ以上に依存するようになるのではないか。

○ テレビを見る習慣があまりないため、子どもが友達との会話についていけなかったら心配。

○ テレビは大切な情報源。見過ぎなければよいものだと思う。 等

# 子どものメディア視聴に関して心がけていること

○タイマーや時計を使い、時間がきたら自分でやめられるようにする。

○時間がきたらテレビを消す。

○一度見た録画はすぐ消すようにする。



○遅い時間のテレビ(ドラマ等)は録画して休日に見る。

○スマホはできるだけ手の届かないところに置く。

○テレビのリモコンは保護者が管理する。

○長時間ゲームをした時は遠くを見て目を休ませる。 等

# 子どものメディア視聴に関して心がけていること

- 自分のゲーム・スマホ・パソコンを与えないようにしている。
- 食事中はできるだけテレビを見ない。
- 外で遊んだり、家族で過ごす時間を大切にする。
- ニュースや教育番組を家族で一緒に見て、話題にするようにしている。
- 普段目にすることのできないものを見られるという長所を活かして、上手にテレビと付き合うようにしている。 等



# 船穂小学校

## 子どものメディア視聴の現状

- ◎決まりを作ってメディア視聴をする家庭が多い。
- テレビとゲームの使用が多く、休日の視聴時間が長くなりがち。
- 自ら意識して上手なメディア視聴をするのが難しい。
- 視力・姿勢など、健康面への影響が心配。
- ◇子どもの情報モラルが心配。(テレビ・ネット)



# 今年度の取り組みについて

## 現状

- テレビとゲームの使用が多く、休日の視聴時間が長くなりがち。
- 自らの意識による上手なメディア視聴が難しい。
- 視力・姿勢など、健康面への影響が心配。



## 取り組み

(案) 船穂小のノーテレビ・ノーゲームデー



## 目標

上手なメディア視聴をしようとする意識の向上。

# 協議

- **メディア視聴で工夫していること**
- **平成28年度 / ーテレビ・ / ーゲーム  
テーの取組の具体案**