

今年度の保健目標「メディア視聴と子どもの健康」

ノーテレビ・ノーゲーム・デーの取組の結果と

児童のメディア視聴の現状



保健指導(9月発育測定時) 「テレビを見るとき、ゲームをする時は。」



テレビを見るとき・ゲームをするときは…

① よいせいで見る・する。



テレビを見るとき・ゲームをするときは…

② ときどき 休けいする。

- ・1時間したら、15分の休けい。
- ・休けいの中に、肩や目の体そうをしてみよう！



平成28年度 船穂小 ノーテレビ・ノーゲーム・デー

1 実施目的

ノーテレビ・ノーゲーム・デーは、メディア機器全般を身の回りからなくすることが目的ではなく、長い時間テレビを見たり、ゲームをしたりする「メディア漬け」の状態から抜け出すこと。

2 実施期間

以下の日程で取り組む。

(家庭の都合が悪い場合はチャレンジ週間で2日間、よい日を選ぶ。)

- 第1回: 9月13日(火), 15日(木) 【チャレンジ週間: 9/12~9/16】
- 第2回: 10月18日(火), 20日(木) 【チャレンジ週間: 10/17~10/21】
- 第3回: 11月29日(火), 12月1日(木)【チャレンジ週間: 11/28~12/2】
- 第4回: 12月13日(火), 15日(木) 【チャレンジ週間: 12/12~12/16】
- 第5回: 1月17日(火), 19日(木) 【チャレンジ週間: 1/16~1/20】

★火曜日・木曜日と、
チャレンジ日を設定した。
→学校全体で取り組みを
呼びかける機会に。

平成28年度 船穂小 ノーテレビ・ノーゲーム・デー

①コースを選ぶ

チャレンジするコースを親子で話し合って決める。

※	スペシャルコース (おうちの人と相談して作る特別なコース。)	
レベル5	はな コース	・1日 テレビを見ない。(ニュース等、短時間の視聴はよい。) ゲームをしない。
レベル4	つぼみ コース	・テレビとゲーム、合わせて1日30分まで。
レベル3	ほんば コース	・テレビとゲーム、合わせて1日1時間まで。
レベル2	ふたば コース	・夜9:00以降はテレビを消す。
レベル1	たね コース	・食事中はテレビを消す。

普段のメディア使用の
頻度や、家庭の実情
に合わせて選ぶ。

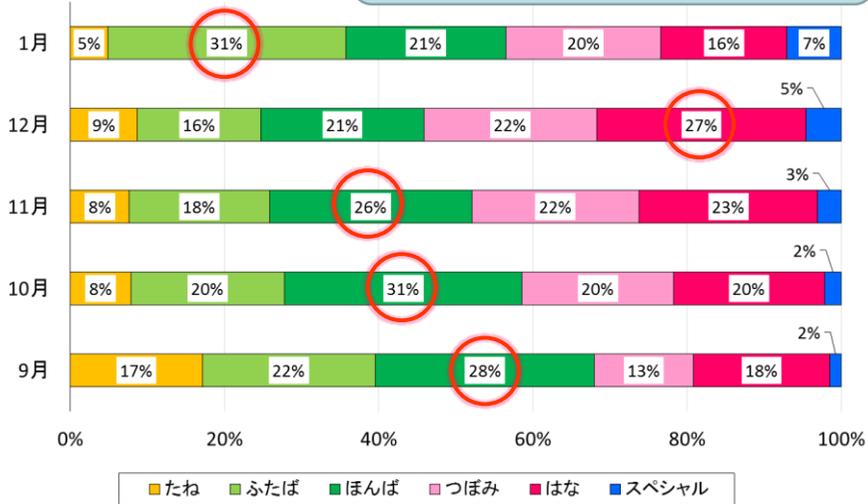
★スペシャルコースを設定できるようにした。

→より児童や家庭の実態に合った目標設定ができるようにすることがねらい。

平成28年度 船徳小 ノーテレビ・ノーゲーム・デー

チャレンジの結果(月別)

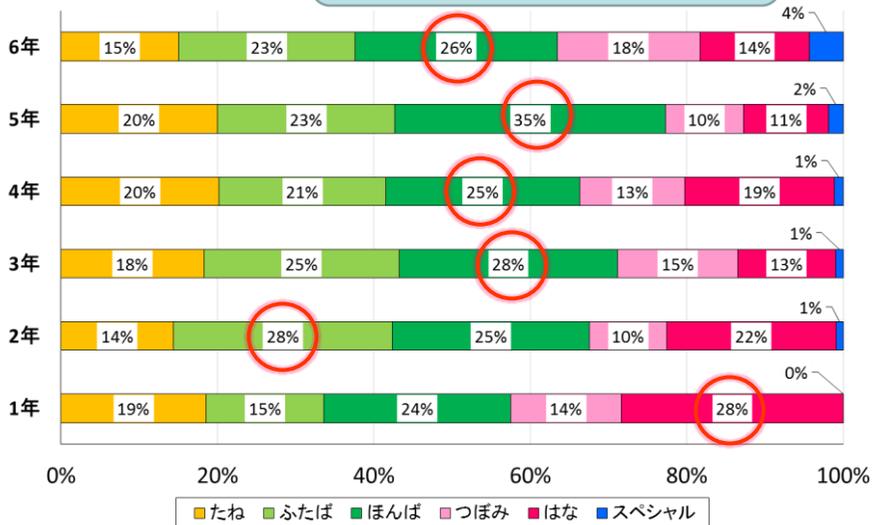
回を重ねるごとに、よりレベルの高いコースにチャレンジしようとする児童が多かった。



平成28年度 船徳小 ノーテレビ・ノーゲーム・デー

チャレンジの結果
(学年別・9月)

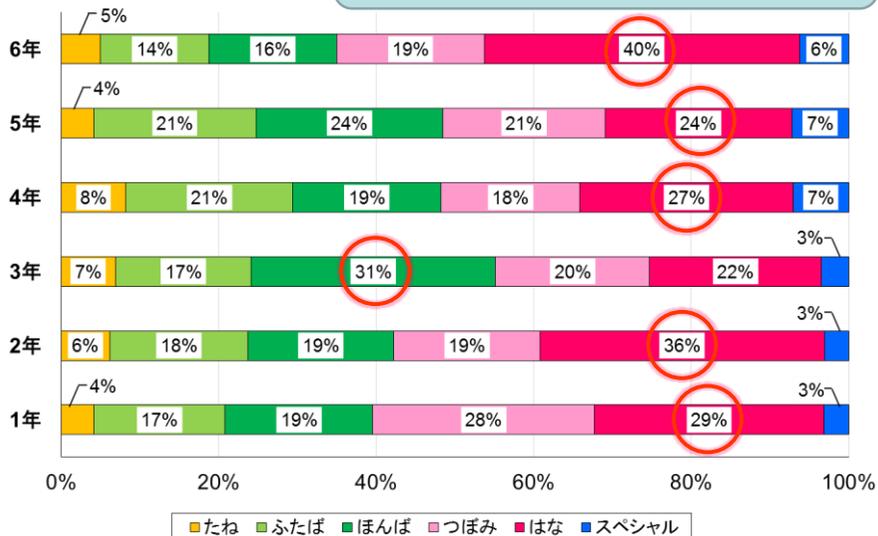
初回(9月)は、
たねコース～ほんばコースが半数以上。



平成28年度 船橋小 ノーテレビ・ノーゲーム・デー

チャレンジの結果
(学年別・1月)

ほとんどの学年で
つぼみコース～はなコースを選ぶ児童が増加。



平成28年度 船橋小 ノーテレビ・ノーゲーム・デー

家庭で決めたスペシャルコース

- ・ゲーム30分以内。テレビは見ない。
- ・選んだコース+お手伝いをする。
- ・2日連続でノーテレビ・ノーゲームチャレンジをする。
- ・夜8時以降はテレビを消す。
- ・インターネットを使わない。
- ・スマホを使わない。
- ・テレビを見た分、読書をする。
- ・1日テレビを見ない、ゲームをしない+自主勉強
- ・明日のことをきちんとしてからテレビ・ゲーム。



平成28年度 船橋小 ノーテレビ・ノーゲーム・デー

どんなことをしてすごしたか？

- ・家族と会話したり、遊んだりした。
- ・兄弟の面倒をみた。
- ・おうちの人のお手伝いをした。
- ・ゲーム以外の遊びを考えてした。
- ・勉強をした。
- ・読書をした。
- ・時間を決めてゲームをした。
- ・習い事に行っていた。

など。



平成28年度 船橋小 ノーテレビ・ノーゲーム・デー

児童の感想(抜粋)

- 色々なことが早く終わった。
- テレビを見なかったら宿題が早く終わった。
- 目が疲れなかった。
- 次の日眠くなかった。
- 我慢するのは大変だった。
- みたいテレビがあるとつい見てしまった。
- いかにメディアが生活に溶け込んでいるのか分かった。
- ☆次はもっと難しいコースに挑戦したい。
- ☆だんだん上のコースが簡単になってきた。
- ☆「見ないときは消す」習慣を付けたい。
- ☆これからもノーテレビデーを作っていきたい。

など。



メディアに頼りすぎない生活のメリットを実感できた。

平成28年度 船橋小 ノーテレビ・ノーゲーム・デー

行動の変化(保護者の感想より)

- 寝る時間が早くなった。
 - ご飯が早く食べられるようになった。
 - お手伝いをしてくれた。
 - 食事時間など家族の会話が増えた。
 - 時間を決めると、守れることが多かった。
 - チャレンジ日は意識して上手に過ごせるようになってきている。
 - 少しずつテレビ・ゲームの時間が減ってきたように思う。
 - 家族の協力のもと、チャレンジを成功できた。
- ・ 習い事や塾、宿題…と忙しくて、テレビ・ゲームに触れる間もなく過ごした。
・ 普段からあまりテレビは見ないので苦ではなかった様子。



平成28年度 船橋小 ノーテレビ・ノーゲーム・デー

行動から見える意識の変化

- 自分で時間を決めて、時間になったら自分でやめていた。
- いつもはテレビを見ながら本を読むのに、テレビを消して読んでいた。
- 手伝うことはない?と自分から進んで手伝いをしてくれた。
- 前日から計画を立ててノーテレビチャレンジに取り組んでいた。
- ついついテレビを見てしまっても、自分で気づいてすぐやめることができた。
- 目標を達成したいという強い意識を持って取り組めた。
- テレビ・ゲームのない生活に少しずつ慣れてきた様子。

適度なメディア利用が
習慣化しつつある児童も。

決めたことはする、
自分から進んでする、
という意識。

平成28年度 船橋小 ノーテレビ・ノーゲーム・デー

行動から見える意識の変化

- 声かけをすることができる。
- もっと自分から進んで取り組んでほしい。
- 見たいテレビがあると、見ないのは難しいようだった。
- テレビに頼り過ぎない生活が習慣になってほしい。

これまでの習慣があるため
簡単には変えられない、
難しい面もある。

平成28年度 船橋小 ノーテレビ・ノーゲーム・デー

家族での気づき

- 家族にぴったりのコースが分かった。家族で取り組めそう。
 - ノーテレビ・ノーゲームの日は家族で守れる習慣になった。
 - たまにはテレビがない日もいいなと思った。
 - 普段意識していないので、定期的にこういった取組があるとよい。
 - 家族が見るので難しい。家族も一緒にがんばらないとダメだと思った。
- ☆週に1回はノーテレビ・デーを作りたい。
- ☆チャレンジ・デー以外の日もメディアの使い方を意識して取り組んでほしい。



結果のまとめ

年度当初の現状

- ①テレビとゲームの使用が多い。
- ②自らの意識による上手なメディア視聴が難しい。
- ③視力・姿勢など、健康面への影響が心配。

メディアに関するアンケート結果より(H28.6)



目標

上手なメディア視聴をしようとする意識の向上。

成果・課題

- メディア機器に頼りすぎない生活のメリットを実感できた。
…自分から進んでメディアコントロールをしようとする意識の向上につながる。
- チャレンジデーは上手にメディアを使えるようになってきた。
…ノーテレビ・ノーゲーム・デーで目標を設定することで、メディアコントロールができる。
- メディア機器を使用しない時間をうまく使えるようになった。
…苦勞せずにメディアをセーブできるようになってきた。
- ▼意識して実践できる児童もいれば、なかなかメディアと距離を取れない児童もいる。
…普段のメディア利用の頻度(依存度)による差もあるのでは。

2年間の取り組みを通じた 児童の変容

