

平成27年度 第2回学校保健委員会



平成28年2月18日(木) 13:30~14:30
倉敷市立船穂小学校 図書館

本日の内容

① 学校長あいさつ

② 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・ノーゲームデーの結果と

児童のメディア視聴の現状

・協議：「家庭でのメディア視聴の現状

～ノーテレビ・ノーゲームデーの取組から～」

③ 学校医の先生方から

④ 親師会長あいさつ

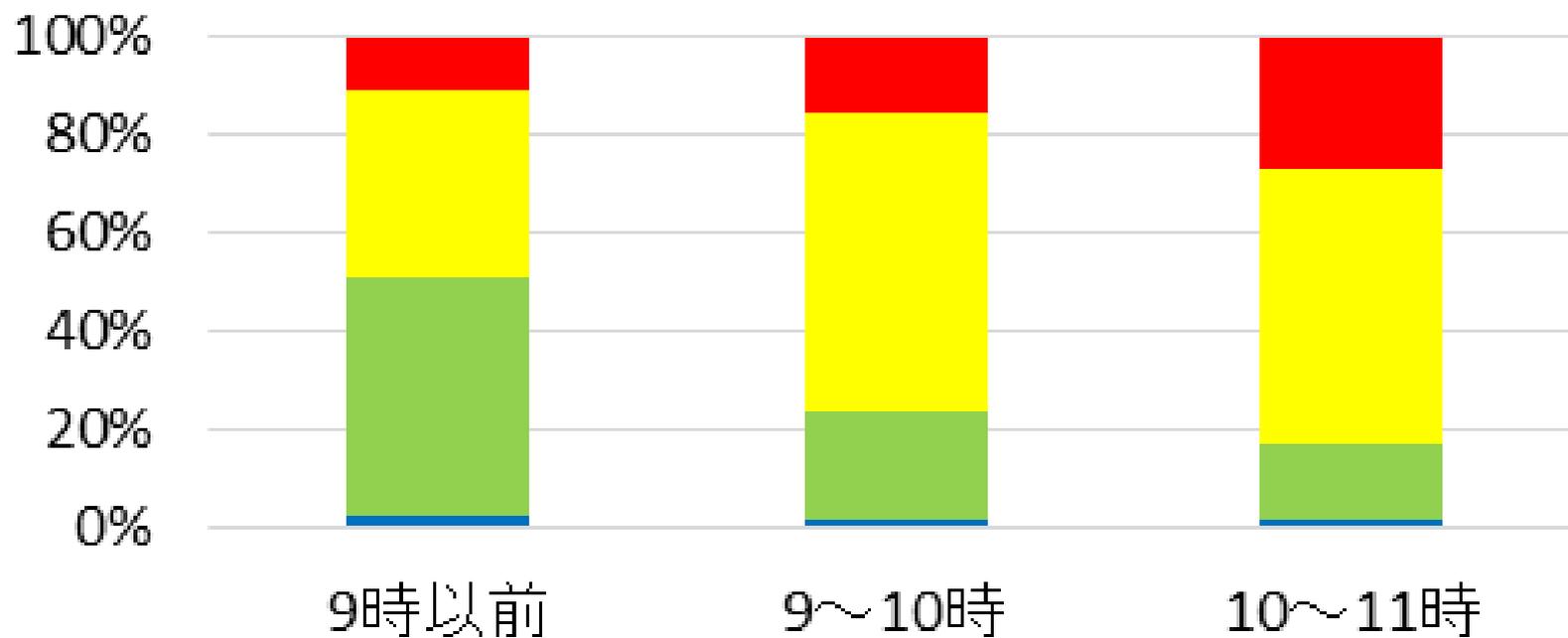
今年度の保健目標
「メディア視聴と子ども健康」



1学期のようす(メディアに関するアンケートより)

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

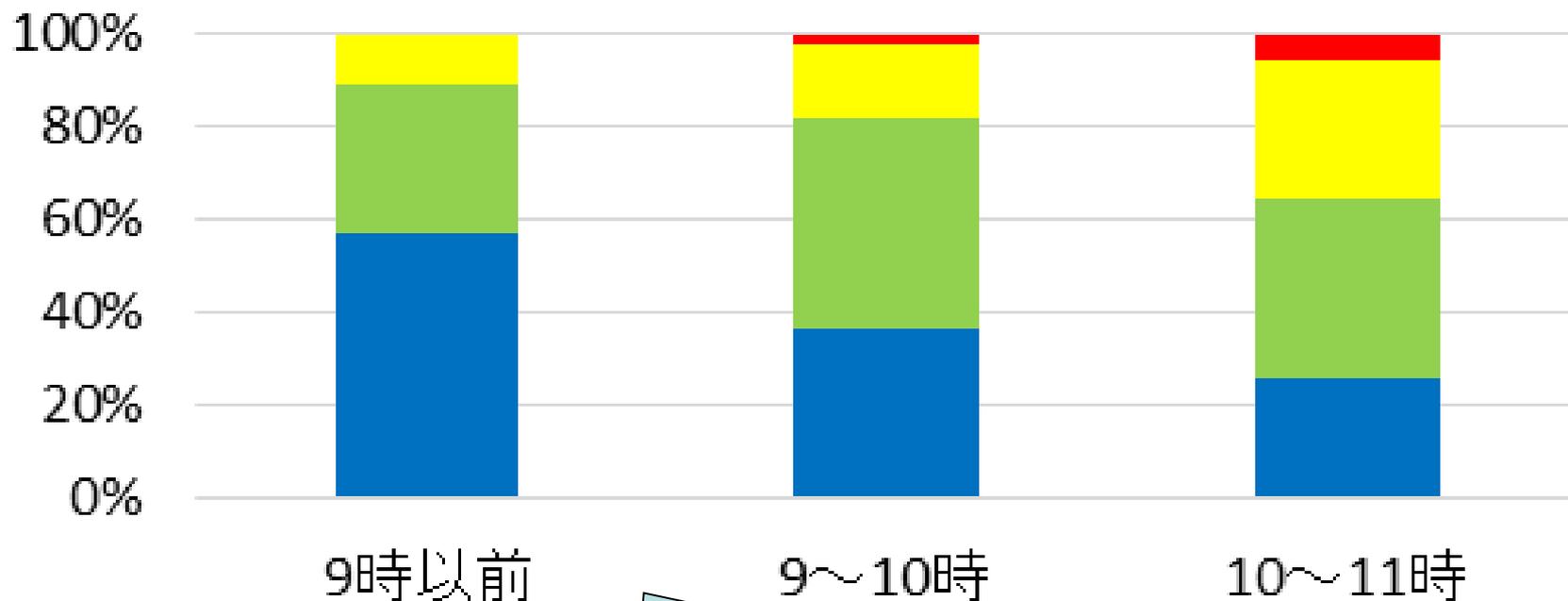


- ほとんどの児童がテレビを視聴している。
- 視聴時間が長い児童は,就寝時間が遅くなりがち。

1学期のようす(メディアに関するアンケートより)

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

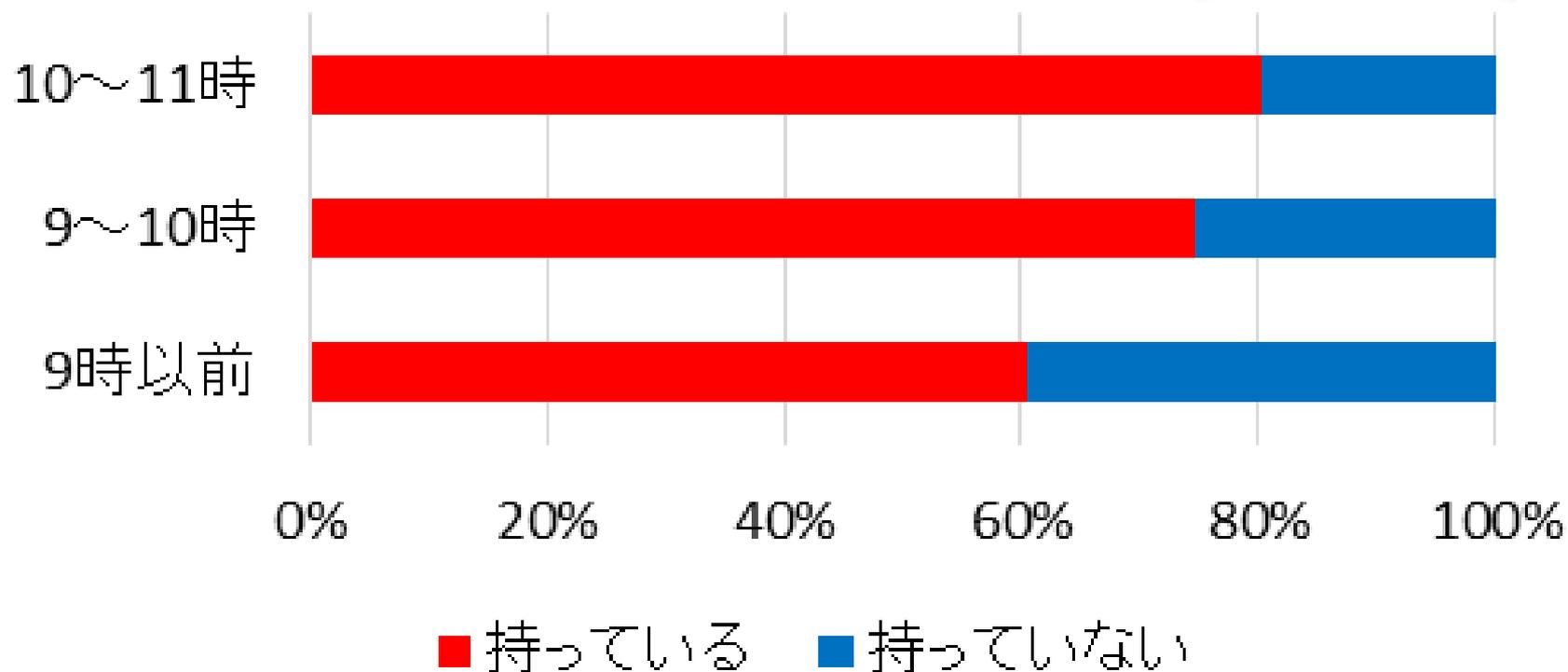
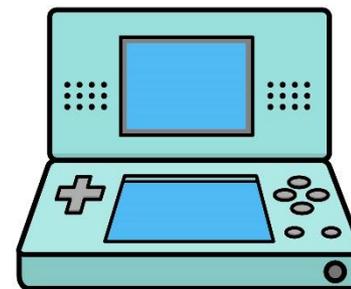


就寝時間が遅い児童は、
ゲームをする時間が長い傾向。



1学期のようす(メディアに関するアンケートより)

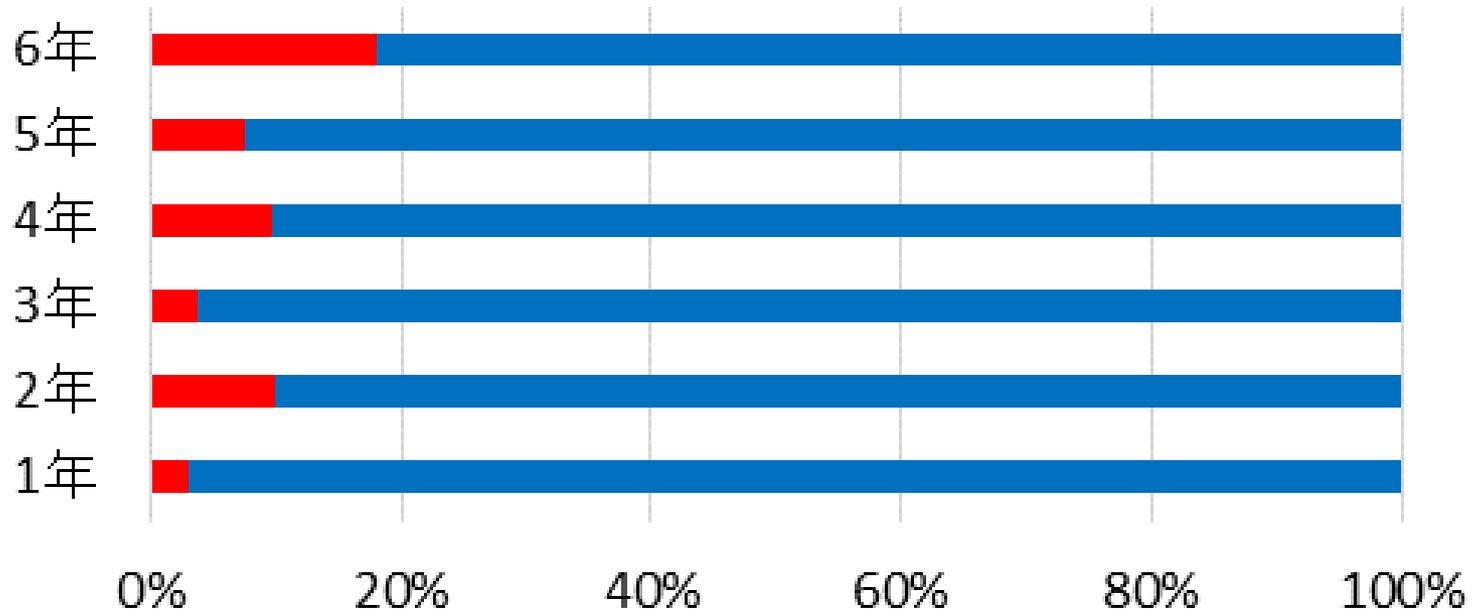
自分専用のゲーム機を持っていますか。



半分以上の子どもがゲーム機を持っている。

1学期のようす(メディアに関するアンケートより)

自分専用のスマホやパソコンを持っていますか。

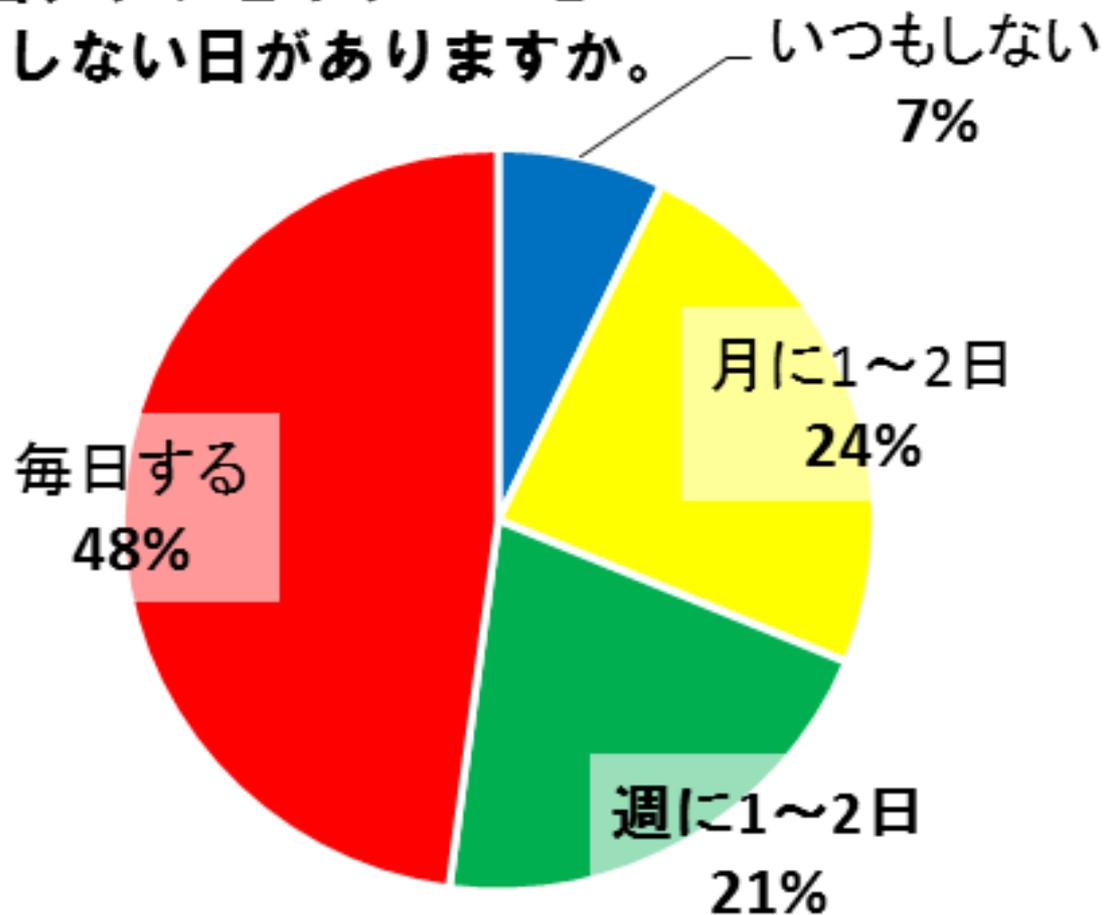


■ 持っている ■ 持っていない

持っている児童は少ない。

1学期のようす(メディアに関するアンケートより)

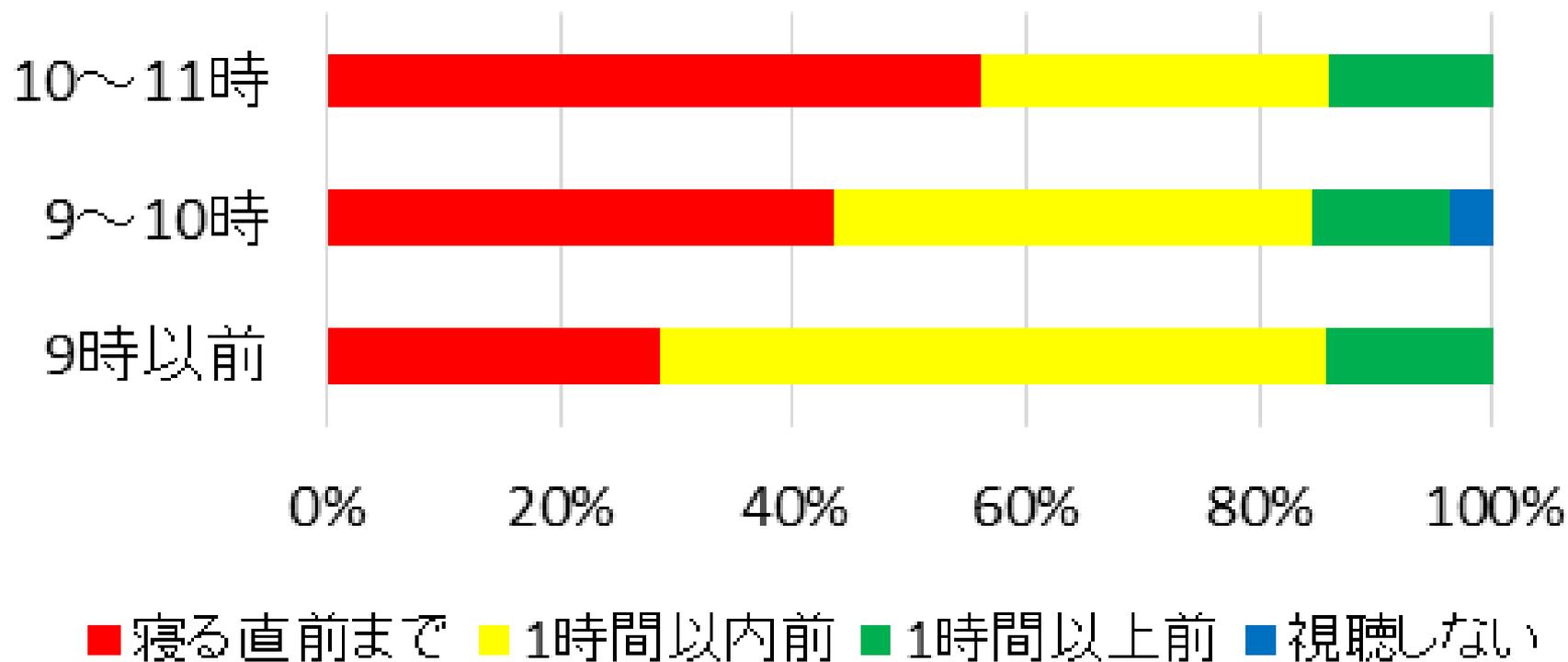
丸1日、テレビやゲームを
まったくしない日がありますか。



約半数が、毎日テレビやゲームをしている。

1学期のようす(メディアに関するアンケートより)

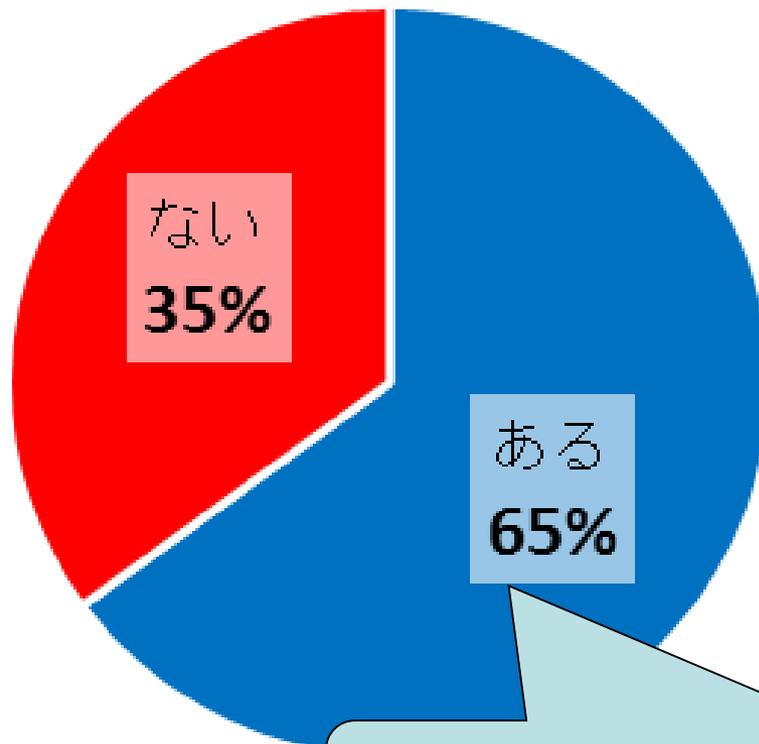
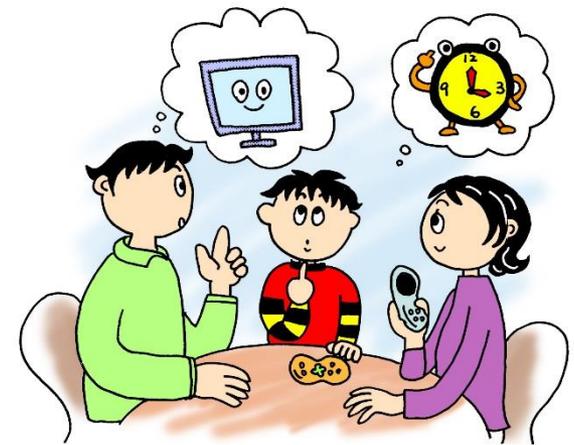
就寝する何時間前まで メディア視聴をしていますか。



就寝時間が遅いほど、
寝る直前までメディアを視聴している。

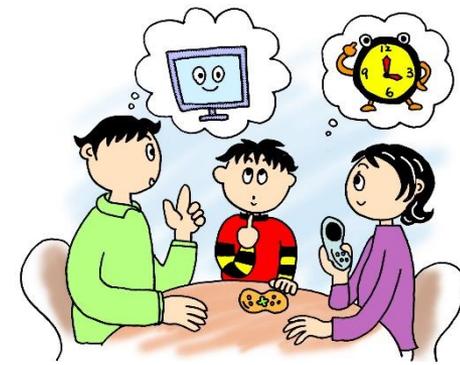
1学期のようす(メディアに関するアンケートより)

テレビ・ゲームやネット利用
について決まっていますか。



約6割の家庭で、決まりがある。

1学期のようす(メディアに関するアンケートより)



テレビ・ゲームやネット利用について どんなきまりですか。

- 使用時間を決める。
- すべき事が済んでから視聴する。(勉強・明日の用意など)
- ゲームの使用場所を決める。(自室でしない・家から持ち出さない)
- する日・しない日を決める。(ゲーム)
- 寝る前は視聴しない。
- 保護者が許可したときのみ視聴する。
- 画面に目を近付けすぎない。
- 間に休憩を入れる。(30分毎)

等

子どものメディア視聴について気になること

○約束した使用時間が守れない。(長時間する)

○画面に目が近い。(視力低下が心配)

○姿勢が悪い。

○時間さえあればテレビを見ようとする。

○夢中になりすぎて周りの声が聞こえない。

／他の事がおろそかになる。

○食事時のテレビ・何かしながらのテレビ

○9時以降のテレビが気になってなかなか寝ない。

(睡眠不足が心配) 等



子どものメディア視聴に関して心がけていること

○視聴時間が長くなりすぎないようにする。

○画面に近づき過ぎないようにする。

○子どもによくないシーン・番組は見せない。

○食事中はテレビを消す。

○見たい番組以外はテレビをつけない。

○録画して見る。

(遅い時間の番組を見る時／CMをとばして短時間で見るため)

○暗いところで見ないようにする。

○メディア以外の遊びができるような工夫をする。 等



船穂小学校 子どものメディア視聴の現状

- テレビとゲームの使用が多い。
- 視聴時間が長くなりがち。
- 睡眠・視力・姿勢など、
健康面への影響が心配。

チャレンジ! ノーテレビ・ノーゲーム・デー

チャレンジ! ノーテレビ・ノーゲーム・デー

ふなおしょうがっこう 船穂小学校 ()年()組 ()
ねん ぐみ なまえ 名前()

1 実施目的

ノーテレビ・ノーゲーム・デーとは、メディア機器全般を身の回りからなくす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が目的です。家族で話し合って目標を決め、チャレンジしてみましょう！

2 実施期間

それぞれの週の間で2日、都合がよい日を選んで取り組みましょう。



チャレンジ! 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・デーとは、メディア機器全般を身の回りからなくす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が目的。

チャレンジ! ノーテレビ・ノーゲーム・ケー

2 実施期間



それぞれの週の間で**2日**、都合がよい日を選んで取り組む。

第1回: 10月 5日(月)~10月 9日(金)

第2回: 11月16日(月)~11月20日(金)

第3回: 12月14日(月)~12月18日(金)

第4回: 1月18日(月)~ 1月22日(金)

チャレンジ! 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。

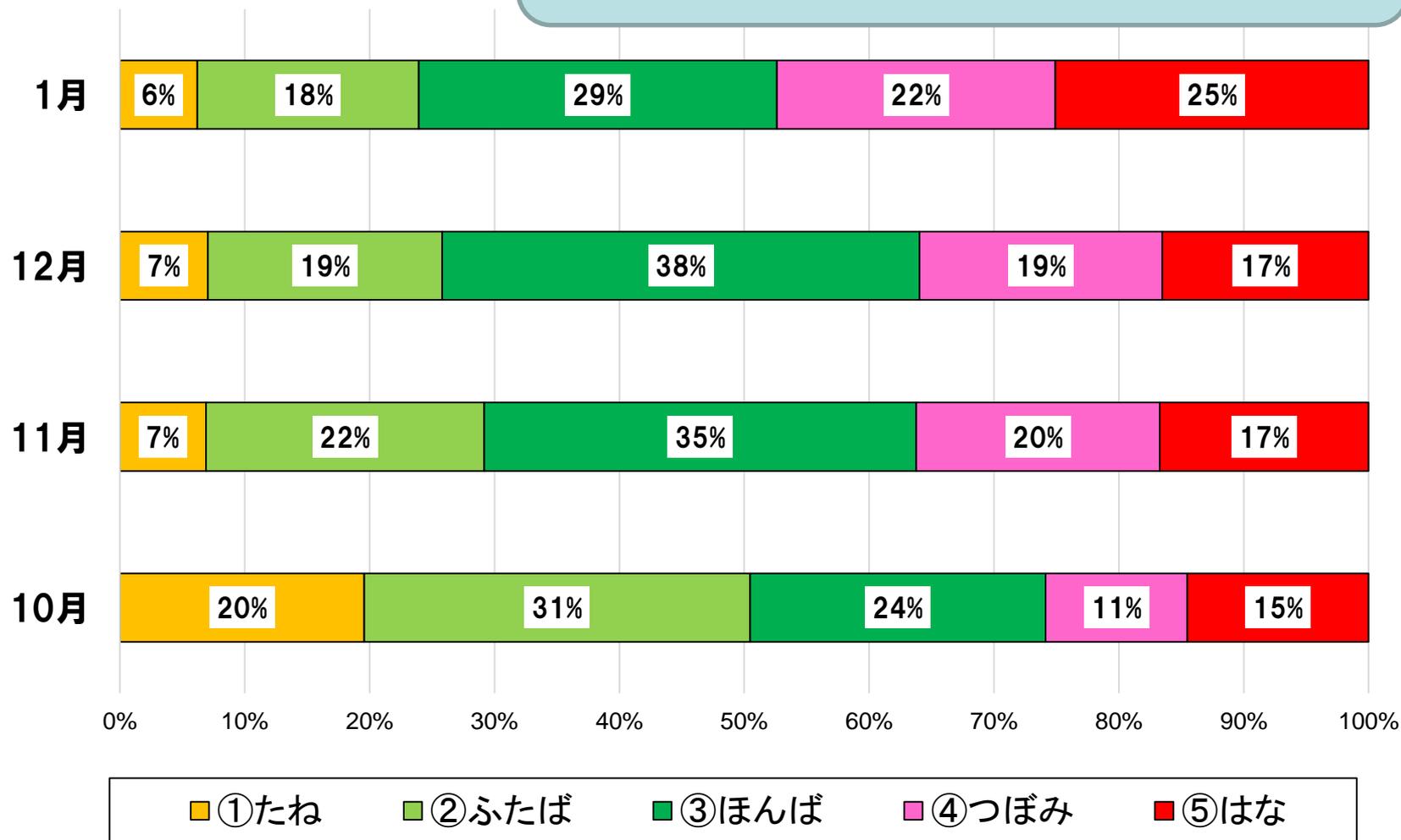
レベル 5	はな コース 1日 ^{にち} テレビを見ない。 ゲームをしない。
レベル 4	つぼみ コース 家に帰ってから ^{いえ かえ} テレビを見ない。 ゲームをしない。
レベル 3	ほんば コース テレビとゲーム、合わせて1日 ^{にち} 1時間まで。
レベル 2	ふたば コース 夜9:00以降 ^{よる いこう} はテレビを消す ^{けす} 。
レベル 1	たね コース 食事中 ^{しょくじちゆう} はテレビを消す。

普段のメディア使用
の頻度や
家庭の実情に合わ
せて選択する。

チャレンジ! ノーテレビ・ノーゲーム・デー

チャレンジの結果

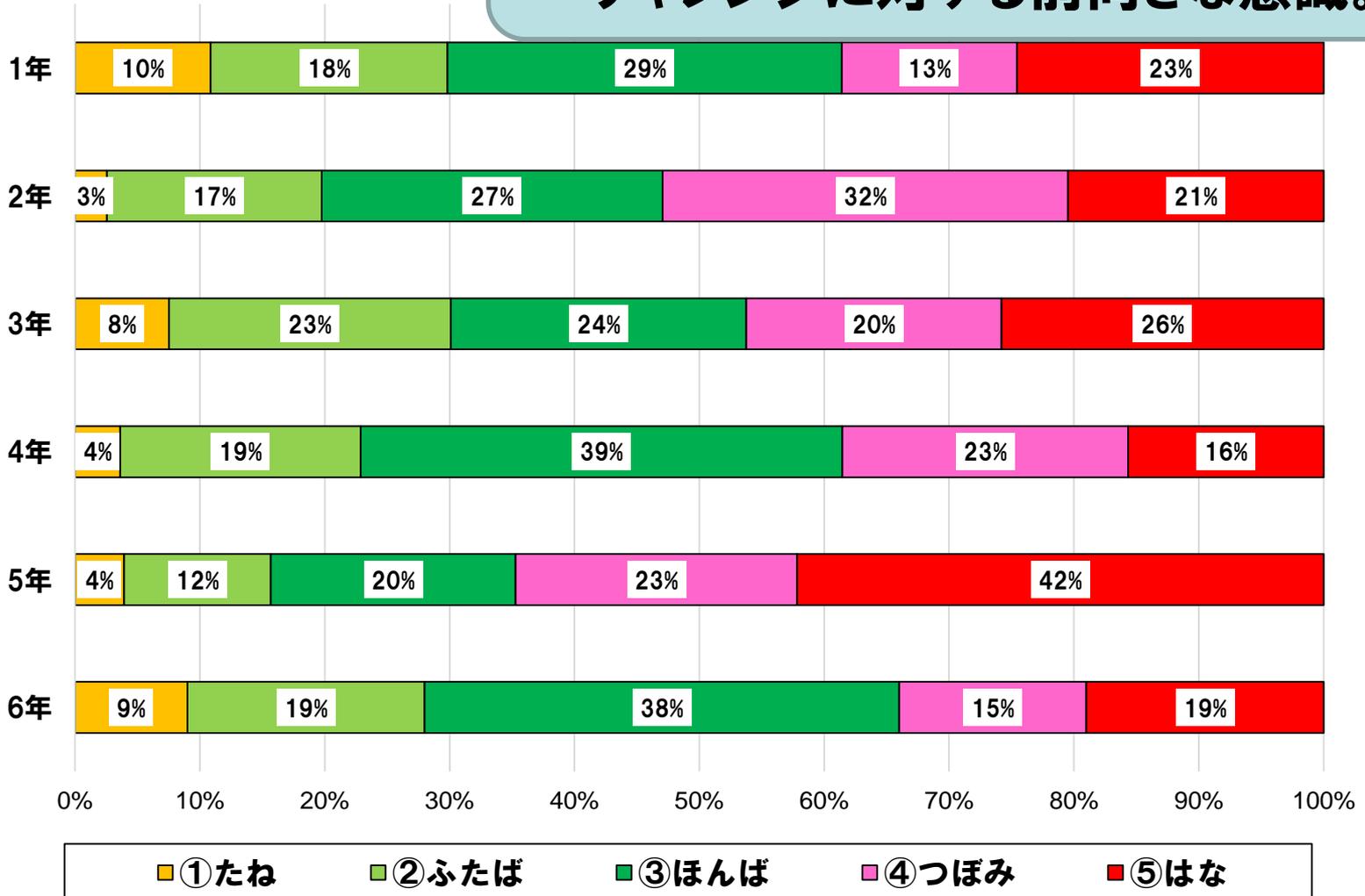
★ノーテレビ・ノーゲームへの意識の高まり
★自分のレベルに合ったコース選び



チャレンジ！ ノーテレビ・ノーゲーム・ケー

チャレンジの結果

★5年生の積極的な取組みが顕著。
→ チャレンジに対する前向きな意識。



チャレンジ！ ノーテレビ・ノーゲーム・デー

チャレンジ中、どんなことをして過ごしたか？

- ・テレビ・ゲームの時間を決めて守るようにした。
- ・テレビやゲーム以外のおもちゃで遊んだ。
- ・外で遊んだ。散歩・ジョギングをした。
- ・読書をした。
- ・お手伝いをした。
- ・自主勉強をした。
- ・習い事・塾に行っていた。
- ・早く寝た。



チャレンジ！ ノーテレビ・ノーゲーム・デー

チャレンジの感想(児童)



○目が疲れにくかった。

○夜、眠りやすく、早く寝られるようになった。

○家族とたくさん話したり遊んだりできた。

○色々なことが早く出来た。(宿題・明日の準備など)

○テレビやゲームがなくても楽しく過ごせることが分かった。

▽いつもやっているゲームをしないのは難しかった。

▽兄弟や家族につられてテレビを見てしまった。

チャレンジ！ ノーテレビ・ノーゲーム・デー



チャレンジをしてよかった点(保護者)

- 家族で話をしたり、一緒に遊んだりする時間が増えた。
(学校でのことを話してくれる時間が増えた。)
- 時間に余裕ができた。(イライラしない。)
- 次の日の目覚めがよかった。
- メリハリのある生活ができた。てきぱきと動けた。
(集中してできた。)
- 時間を計画的に使えた。
- メディアとの付き合い方を意識した生活ができた。

チャレンジを通して見えた現状



- 家族みんなで取り組む必要がある。
- 気を付けていないと無意識にテレビを見てしまう。
- テレビをつけ「ながら」が多いことに気付いた。
- 普段のメディア利用の時間が長いことが分かった。
- 取り組もうという意識はあるが、行動に移すのは難しい。
- 一度始めるとダラダラ続けてしまう傾向がある。
- 保護者の留守中はさみしくてテレビをつけがち。



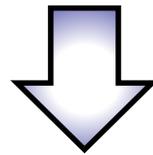
個人差・家庭差による課題

- ・家族が多いと、常にテレビが付いていて難しい。
- ・仕事の帰りが遅く、子どもだけで過ごす時間が多い。
- ・テレビはあまり見ないが、ゲームは毎日する。
- ・ゲームはしないが、テレビ漬けになっている。
- ・テレビはニュース等、情報収集のためには必要。
- ・丸1日テレビなしは難しい。



チャレンジを通しての成果

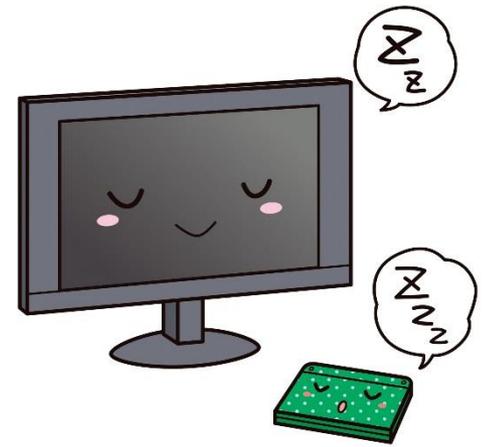
- ・最初はひたすら「我慢」だったが、だんだん慣れてきて、自分で工夫して時間を過ごすようになった。
- ・「食事中はテレビを消す。」が習慣になってきた。



「メディア漬け」脱出への第一歩

チャレンジ! ノーテレビ・ノーゲーム・デー

チャレンジ後…



- 普段からノーテレビの日を作って取り組んでいる。
- テレビやゲームは時間を決めて使用する。
- 定期的にノーメディアの日を作っていきたい。
- テレビを見ない・ゲームをしない日を作ることを習慣にしていきたい。
- 子どもから進んで、できるようになってほしい。

チャレンジの成果(まとめ)

①行動の変化

- ・メディアのない時間の過ごし方が身につき始めた。

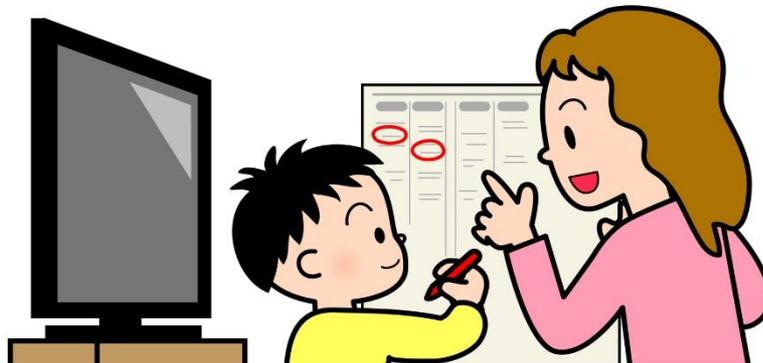
②意識の変化

- ・生活の中で、メディア使用がどのくらいの時間を占めているか知る機会となった。
- ・メディアを使用する時間を意識できるようになった。
(長くなりすぎないように)

チャレンジの成果(まとめ)

③個人差・家庭差がある現状

- ・完全にメディアを身の回りから無くす必要はない。
- ・メリハリを付けたメディアとの付き合い方を、家庭の実情に合わせて考えていく必要がある。



現状と今後の課題

テレビやゲームを長時間使用する習慣の児童が多い。
(常にテレビが付いている等も含め。)

- メディアとの付き合い方が意識できるようになってきた。
- メディアを使用しない時間の過ごし方を工夫できるようになった。
- ▼意識はあるが、実際の行動には十分に現れていない。

今後も「メディア漬け」にならないための
取り組みを続けていく必要がある。

協議

家庭でのメディア視聴の現状 ～ノーテレビ・ノーゲーム・デーの取組から～

協議内容

- チャレンジに取り組んでよかった点・課題
- チャレンジデー以外の日の過ごし方はどのように変わったか？
- 大人（保護者）の意識の変化は？