

ほけんだより 7月

～メディアとすいみんのアンケート結果について～



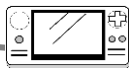
しみず小 ほけんしつ
R6.7.19 文責 坂本

保健委員会では、清水小の健康課題として、昨年度に引き続きメディア(テレビ・ゲーム機・スマホ・タブレット・パソコン)とすいみに着目し、6月に3～6年生(290人回答)を対象に平日のメディアとすいみんについてのアンケートを行いました。その結果について7月の児童集会で発表したものを一部紹介します。発表の最後には、夏休みがメディア漬けにならないように、クラスのメディアルールを作ることを提案しました。また、決めたルールは夏休みのけんこう生活チェック表に記入しています。

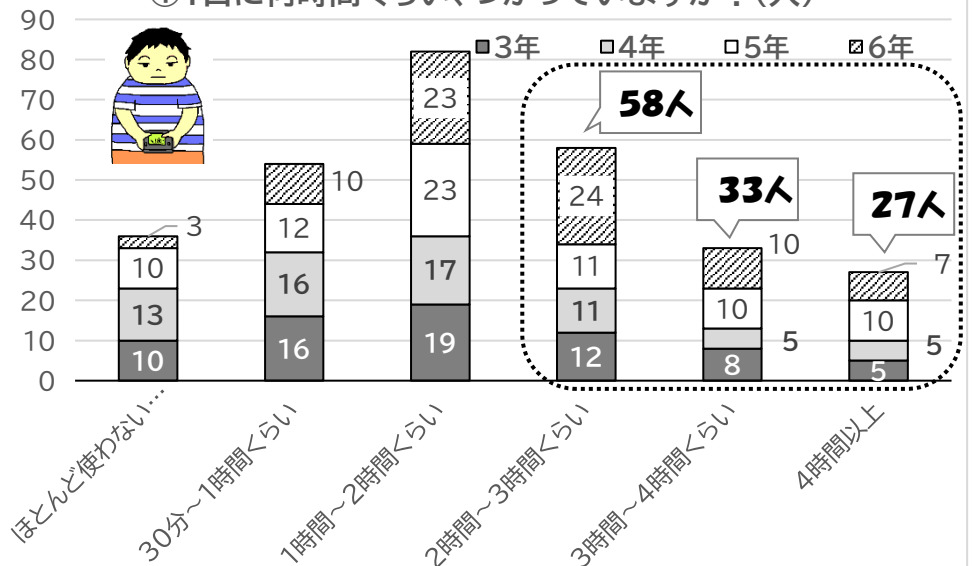


～保健委員会での考察～

①一番多かったのが、1～2時間くらいで、学年で見ると、4年生はほとんど使わないという人が多く、6年生は長く使っている人が多かったです。また、2時間以上使っている人は、全体で18人もいました。上級生になると、ルールを決めていてもあまくなったり、寝る時間が遅かったりするからだと思います。

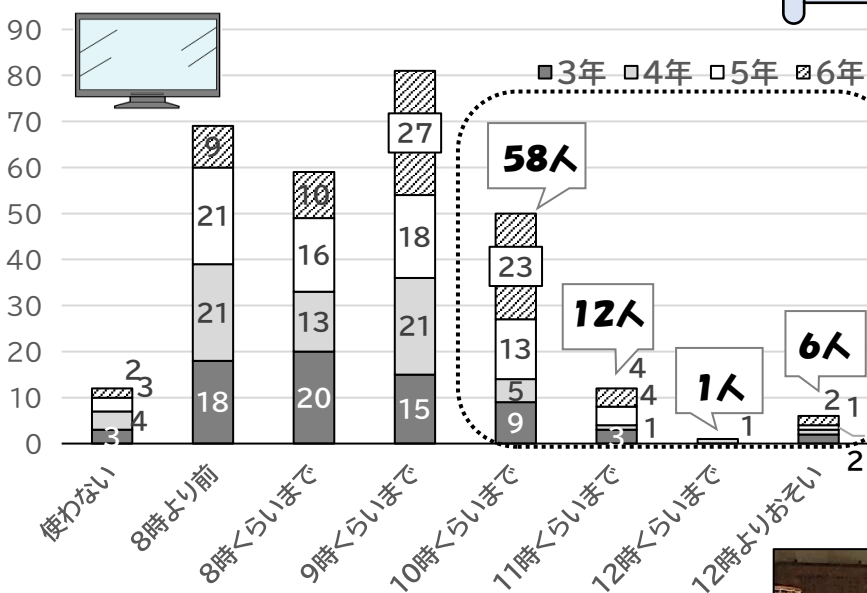


①1日に何時間くらい、つかっていますか?(人)



★1日のメディアの時間は2時間まで、ゲームの時間は30分までにしましょう!

②何時くらいまで、つかっていますか?(人)



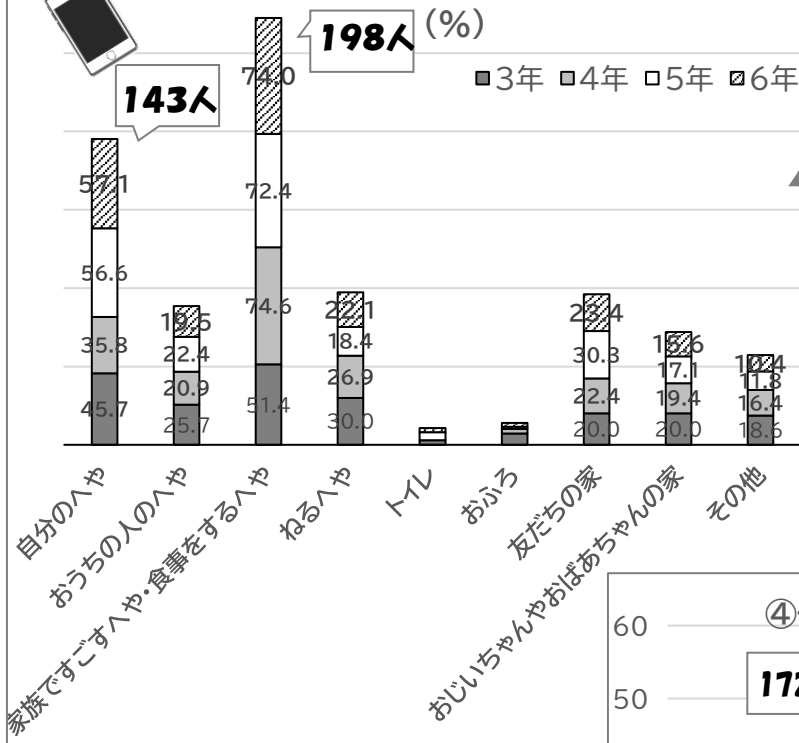
～保健委員会での考察～

②「9時くらいまで」が一番多かったです。学年別で見ると、遅くまで使っている人は6年生が多く、4年生が少なかったです。9時過ぎまでつかっている人は、全体で69人もいました。

★メディアは、わる1時間前までには消しましょう!



③メディアをどこで、よくつかっていますか？

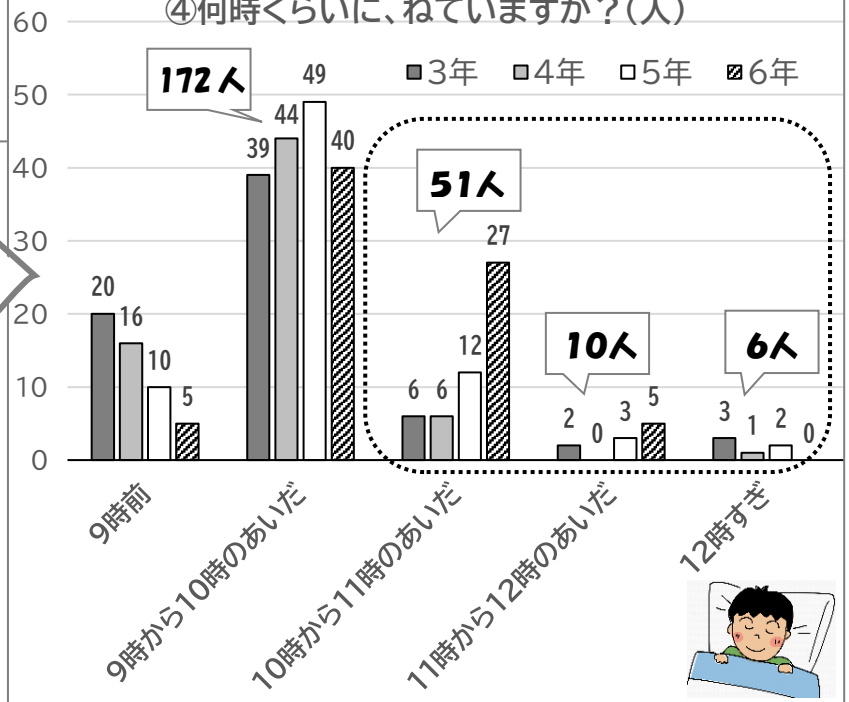


～保健委員会での考察～

☺ 一番多かったのが、「家族で過ごす部屋・食事をする部屋」で、次に多かったのは、「自分の部屋」でした。学年で見ると、4年生は、「家族で過ごす部屋」が一番多く、「自分の部屋」が一番少なかったです。家族で過ごす部屋だと、あまり長くは使えないけれど、自分の部屋だと、たくさん使ってしまうので、4年生は使用時間が少なかったんだと思いました。



④何時くらいに、ねていますか？(人)



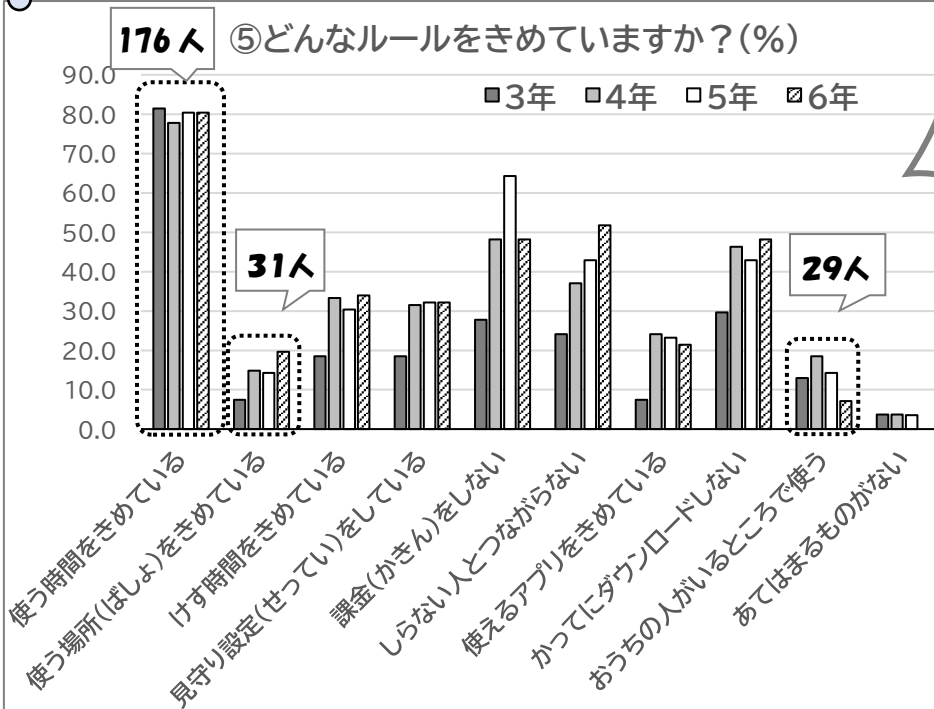
～保健委員会での考察～

☺ 一番多かったのは、「9時～10時の間」でした。学年で見ると、6年生が遅くねている人が多かったです。また、10時過ぎにねている人が67人もいました。ねる前にメディアをつかっていると、脳が興奮して、眠れなくなり、睡眠時間が短くなっていると思いました。

★小学生に必要なすいみん時間は、**9～12時間です！**



⑤どんなルールをきめていますか？(%)



～保健委員会での考察～

☺ メディアのルールを決めている人は、全体で、75.9% (220人) でした。ルールの内容は、「使う時間をきめている」人が一番多く、「使う場所を決めている」・「おうちの人がいるところで使う」などの場所に関するルールを決めている人は、少なかったです。

保護者の方へ

長い夏休みもメディアを上手くコントロールできれば、2学期が心もからだも元気にスタートできると思いますので、けんこう生活チェック表等ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

覚えておこう

水分補給のコツ



の がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渴く前に



えんぶん とうぶん いっしょ
塩分やミネラル、糖分と一緒に



あさ お 朝起きたとき、お風呂の後は
ふろ あと
コップ一杯分プラス