

ほけんだより 1月

令和7年1月30日

NO. 16

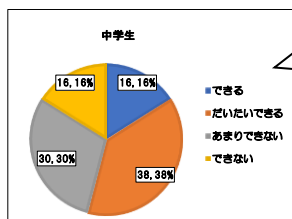
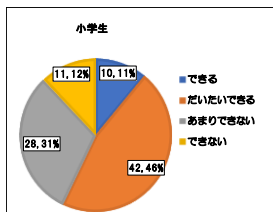
豊橋市立前芝中学校

☆前芝学校学校保健委員会の報告です

1月20日(月)「メディアの使い方を見直そう」というテーマで前芝小中合同の学校保健委員会を行いました。小中学生に実施した「メディアコントロールチャレンジ」と「メディアの使用に関するアンケート」の結果の発表を聞いた後、前芝小中学生のメディアの使い方を改善していくためには、どんなことをすればよいかを話し合いました。



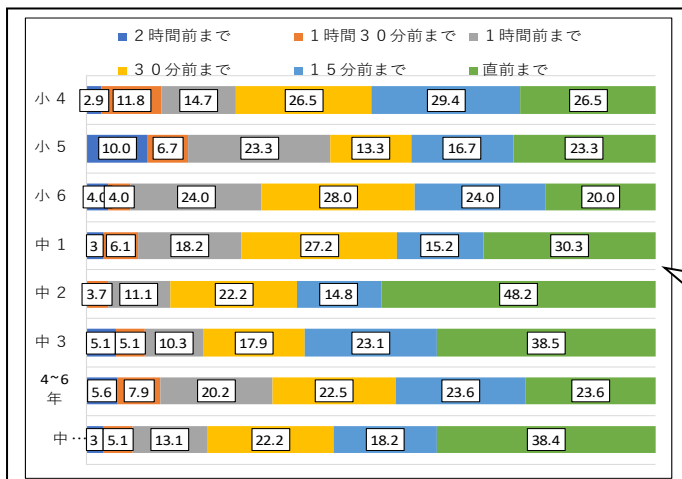
③寝る前ノーメディアの時間を自分で決めて守ることができる



○メディアコントロール度チェックで、小学生・中学生ともに一番できていないと感じた項目は「寝る前ノーメディアの時間を自分で決めて守ることができる」でした。

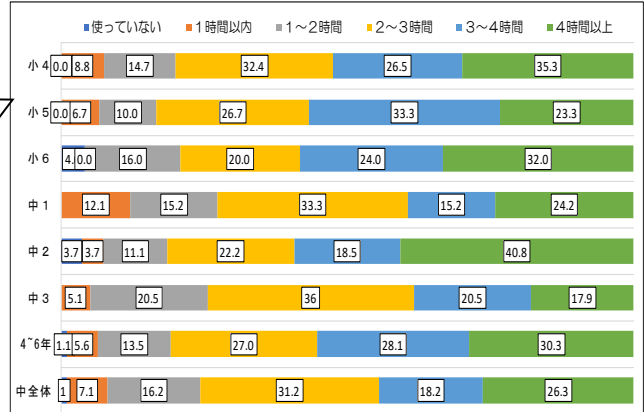
○学校のある平日、メディアを「4時間以上」使っている小学生が30.3%おり、26.3%の中学生より多くなっています。小4ではゲームに時間を使っている人が多いですが、小5以上、中学生ではほとんどの人がスマホに時間を使っている人が多いようです。

③寝る何時間前までにメディアをやめることができますか

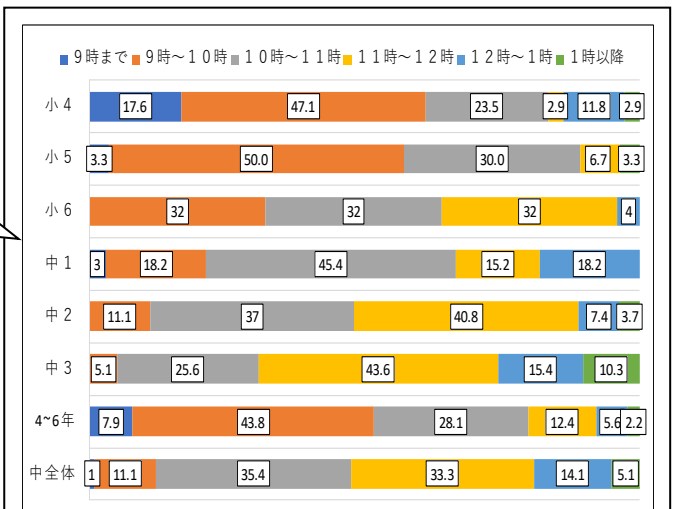


○学校のある平日、12時以降に寝ている人が、中学生では19.2%、小学生では7.8%いました、

②学校のある平日、どのくらいテレビを見たり、ゲームやインターネット、携帯電話・スマートフォンを使ったりしていますか



○メディアを寝る直前まで使っている中学生が38.4%もいることがわかりました。小学生でも23.6%いました。



○今の自分のメディア使用について、中学生の70%近くの人「少しは改善した方がよい」と考えているようです。



☆メディアの使い方を見直していくためには、どうしたら よいでしょう？

○親とルールを決める → ・制限時間を決める ・タイマーを使う ・寝室にもっていかない
・見守り設定を使う ・親にゲームを渡す

○充電をしないようにする → ・100%から0%になったら終わり
(充電器で制限) ・1週間で使う充電100% (30分の勉強・運動・手伝いにつき10%充電など)

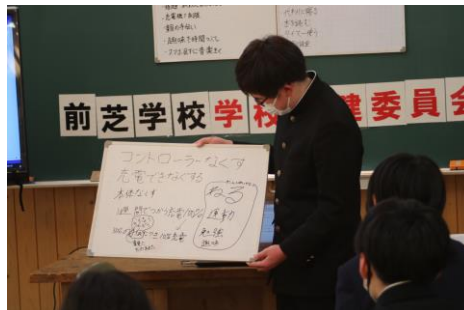
○メディア以外の何かをする → ・趣味、勉強、読書、運動、音楽を聴く、絵を描く、親の手伝い
・宿題が終わった後に、宿題と交換する

※こんな意見もありました → ・ロック画面を心にささる言葉にする
例えば、「親が泣いているぞ」「差がひらく」



前芝小中生のメディア利用の実態を聞いてから、メディアの時間を減らす方法について、グループ協議をしました。

小学生の意見も聞きながら、ホワイトボードに書いてまとめました。



前芝小中学校学校薬剤師 伊藤和郎先生が講師に来てくださいました



「ゲーム障害」はゲームをしたい欲求をおさえきれずに続け、生活に支障をきたしている状態。ゲーム障害は依存。やがてその行動のコントロールができなくなります。

〈参加した生徒の感想より〉

☆どうしたらメディアの使用時間を減らせるか話し合っ
て、今まで考えたことがなかったことが思いました。
他の人の意見を聞くことで、新しいアイデアが浮かびま
した。私はたくさんスマホを見てしまうので、今日出た意
見を参考にして、何か実践してみようと思いました。

☆メディアを使わないようにする工夫がいろい
ろあることを知ることができたので、いろいろ
ためして自分にあう方法を見つけて、少しずつ
メディアの使用時間を減らしていきたいです。

☆メディアの使い方を考えなければいけないのは
わかっているが、行動に移すのがとても難しいと思
った。小学生に話を聞いてみると、自分でタイムを
設定して制限していると聞いた。睡眠時間を削って
まで、メディアをやるのは、5分ずつでもいいので、
減らしていきたい。

☆メディアの使用時間を見直すために、グループで
話し合うと、使用場所や使用時間を制限するという
案が出ました。家族と相談して、ルールを決めて守
ろうと思いました。今の自分には、メディアの時間よ
りも勉強する時間が必要だと感じているので、1日
の時間の使い方を見直していきたいです。