

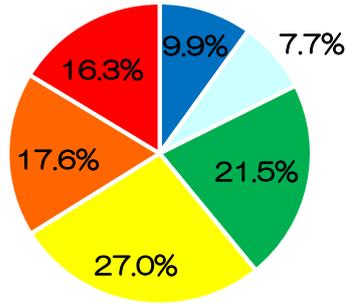
ほけんだより

【学校保健委員会版】

令和7年10月2日
一宮市立大和西小学校

【大和西小児童メディア利用アンケート結果】 R7.9月 4・5・6年生233人実施

学校がある日、メディアを1日に合計どれくらいの時間使っていますか？

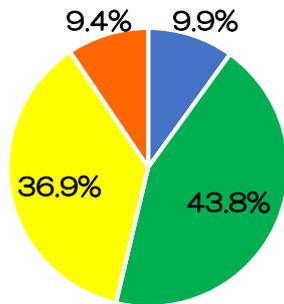


■ほとんど使わない ■30分以内 ■1時間以内 ■2時間以内 ■3時間以内 ■3時間以上



※66.1%の人が、1日に使う時間は2時間以内でした。3時間以上という人もいて、個人差が大きいです。

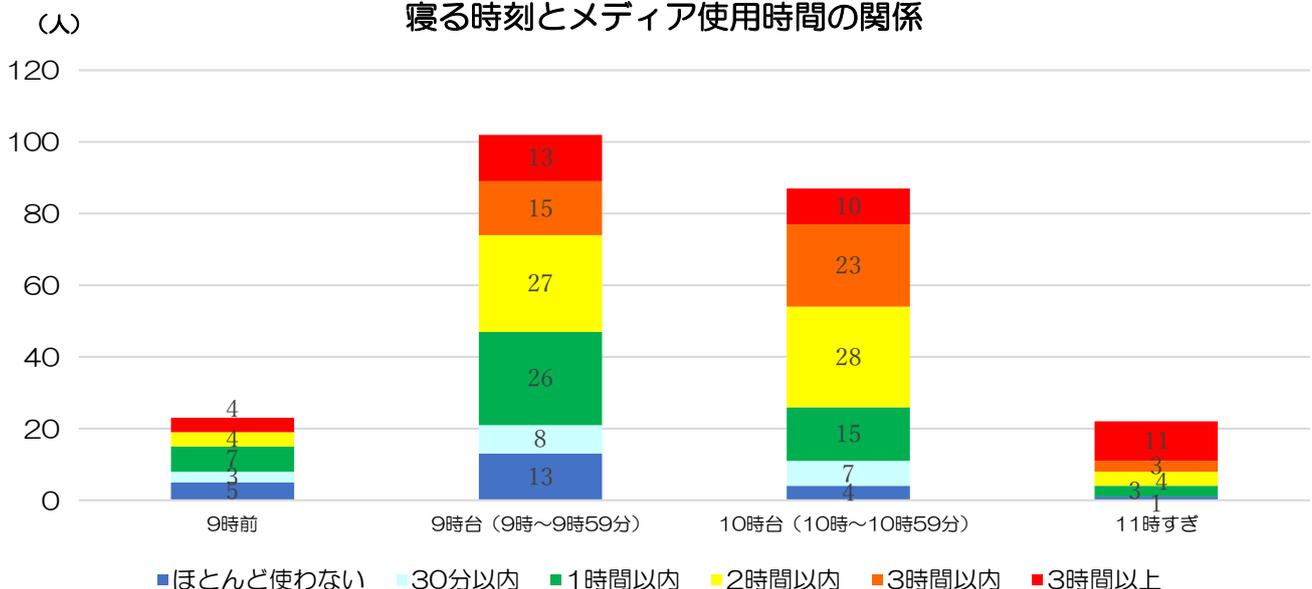
学校がある日、何時ごろねますか？



■9時前 ■9時台 (9時～9時59分) ■10時台 (10時～10時59分) ■11時すぎ

※53.7%の人が、10時までに寝ているようです。寝るのが遅い人の理由としては、習い事、家人の都合、テレビ、ゲームや動画などでした。

寝る時刻とメディア使用時間の関係



■ほとんど使わない ■30分以内 ■1時間以内 ■2時間以内 ■3時間以内 ■3時間以上



【下校後の過ごし方を大切にしてください】

下校後から就寝までの間に、休けい、家庭学習（1～4年生は学年×10分、5・6年生は学年×15分をおすすめ）、習い事、家族との団らん、食事、入浴等があります。

メディア使用時間が長くなると、どうしても就寝時刻が遅くなりがちです。

小学生のうちは、規則正しい生活リズム大切にしてほしいと思います。



※小学生の睡眠時間 **9～12 時間**を推奨（健康づくりのための睡眠指針の改定 厚生労働省より）

Q 依存症ってなに？

A： 特定の何かに心をうばわれ、「やめたくても、やめられない」状態になること。

くりかえす、より強い刺激を求め、やめようとしてもやめられない、いつも頭から離れないなどの特徴がある。

※日常生活に良くない影響が出ていれば「依存」かも・・・。



【将来おこりうる問題】

- ①成績が下がる
- ②家族との時間、睡眠や食事よりも優先する
- ③朝起きられずに、学校を休みがちになる
- ④体調不良が続く
- ⑤スマホ等が原因で家族との関係が悪くなる
- ⑥取り上げようとする、暴力をふるったり、嘘をついたりする
- ⑦高額課金をする、親のお金を無断で使う



【生活リズムを守るためのルールを作りましょう】

たとえば・・・

- ・夜●時まで、1日◆時間までと決める
- ・利用時間を制限する機能を利用する
- ・リビングで充電、使用する
- ・保護者の見ているところで使用する
- ・子ども部屋、ベッドや布団に持ち込まない
- ・夜●時までしかスマホを利用できないことを、最初から友だちに伝える
- ・アプリをインストールする時は保護者に相談する
- ・困ったことが起きたら相談する
- ・ルールが守れなかった時は…

スマホだけでなく、ゲーム機やタブレットも同じように考えてみてください。

など



【参考文献】

- ・厚生労働省 HP
- ・愛知県みんなのネットモラル塾冊子