

# ☆前芝学校学校保健委員会の報告です

1月19日(月)「スマホ・ネット・ゲーム依存から前芝っ子を守ろう!」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、前芝小中学生がメディアに依存した生活にならないようにするためには、どのような工夫をしていったらよいかを話し合いました。

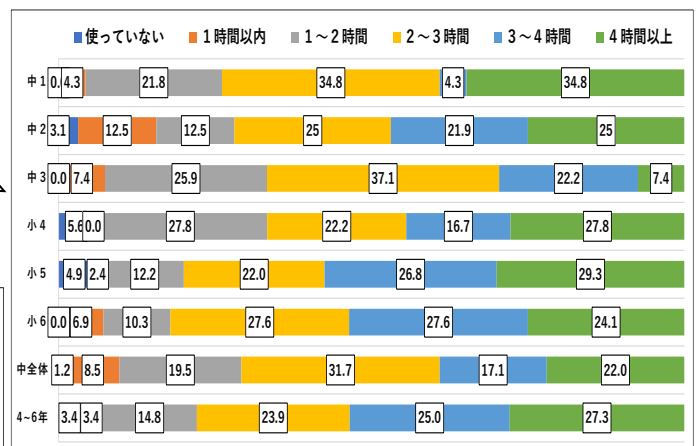


## ③寝る前ノーメディアの時間を自分で決めて守ることができる



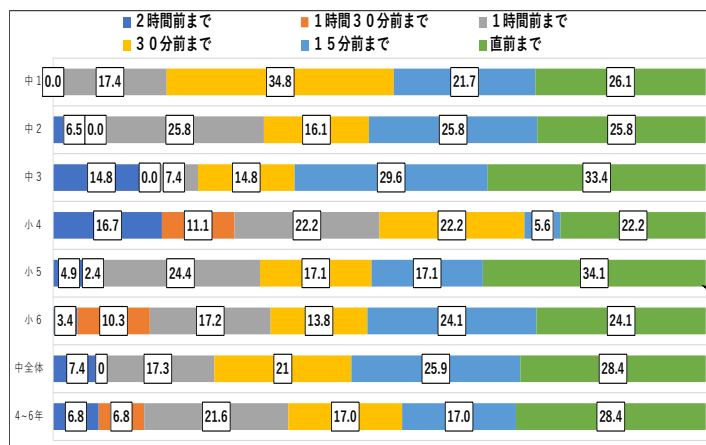
○メディアコントロール度チェックで、小学生・中学生ともに一番できていないと感じた項目は「寝る前ノーメディアの時間を自分で決めて守ることができる」でした。

## 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



○学校のある平日、メディアを「3時間以上」使っている小学生は 52.3%いました。39.1%の中学生より多くなっています。

## 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



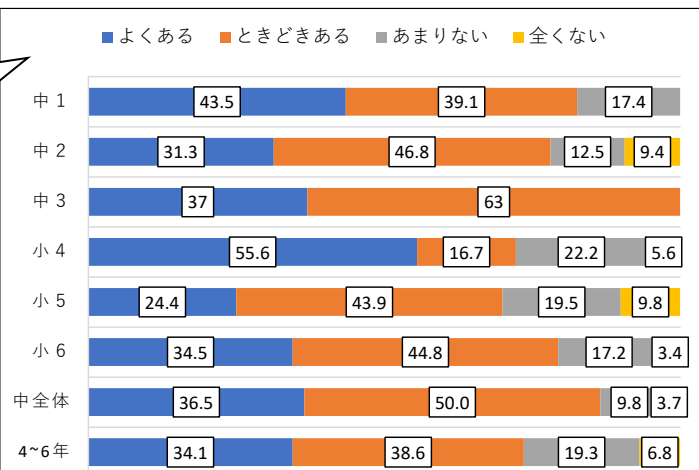
○メディアを寝る直前まで使っている小中学生が 28.4%いることがわかりました。中学生は1学期の 37.8%より減っています。

○「よくある」と「ときどきある」と答えた人を合わせると 86.5%と、とても多いことがわかりました。

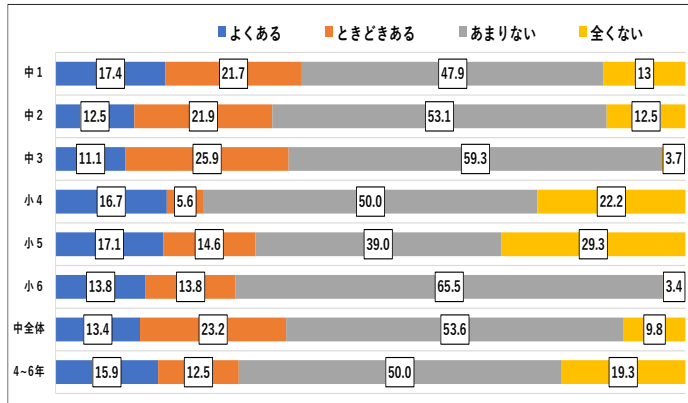


○今の自分のメディア使用について、中学生の 70%近くの方が「少しは改善した方がよい」と考えているようです。

## ④気がついたときには、思っていたより長い時間、スマートフォン・ゲーム・インターネットをしていることがありますか



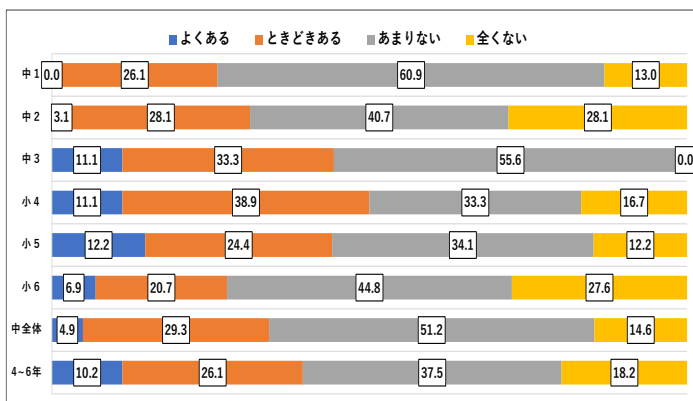
⑤スマートフォン・ゲーム・インターネットをしている時間が長くて、宿題ができなかったり、学校の勉強に集中できなかったり、影響が出ることがありますか



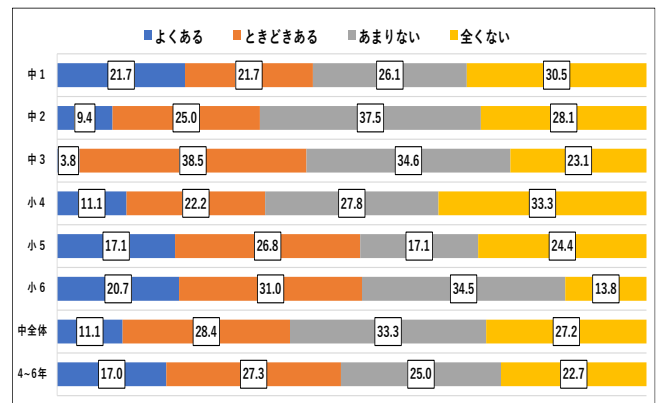
⑥どんな影響がありますか

- ・体がだるい
- ・授業中眠くなる
- ・勉強しようと思ってもゲームをしてしまう
- ・宿題に集中できない
- ・宿題を忘れる
- ・勉強しようと思ってもスマホを見てしまう
- ・テストの点数が下がった
- ・睡眠時間が短く、睡眠の質が下がる
- ・宿題をするまでに時間がかかったり、宿題をするのに時間がかかったりして、寝るのが遅くなる

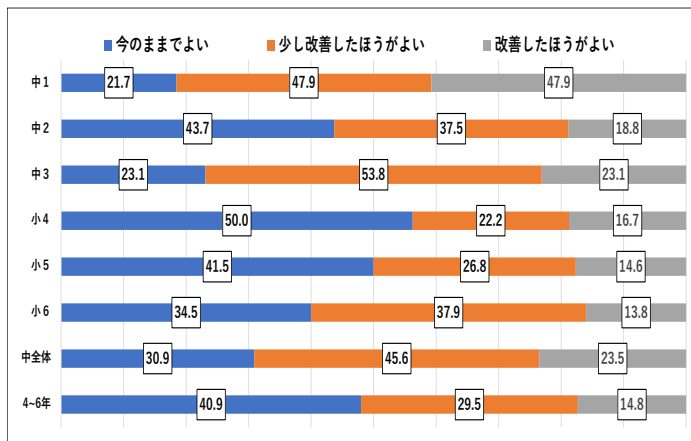
⑦家族や友達と過ごすよりも、スマートフォン・ゲーム・インターネットをすることを選ぶことがありますか



⑧睡眠時間をけずって、夜遅くまでスマートフォン・ゲーム・インターネットをすることがありますか



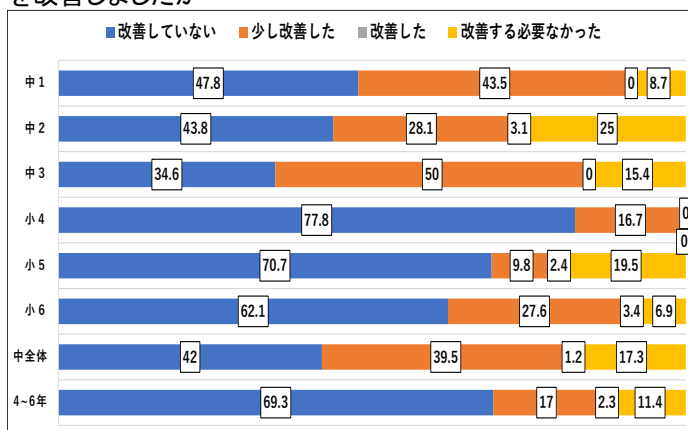
⑩今の自分のメディア使用について、どのように考えていますか



⑪どんなところを改善した方がよいですか

- ・使用時間を減らす
- ・時間制限を付ける
- ・課題や宿題などやるべきことをやってから使用するなどルールを作る
- ・寝る前の使用をひかえたい
- ・メディアの使用で視力が落ちたので、休憩や目の体操をはさみたい
- ・メディア使用時の姿勢に気をつけたい
- ・ご飯やトイレにスマホを持って行かない
- ・人と過ごす時間を作る

⑫第1回学校保健委員会のあとに、自分のメディアの使い方を改善しましたか



⑬どんなことを改善しましたか

- ・夜遅くまで使用しなくなった
- ・使用時間・姿勢・距離に気をつけた
- ・時間制限をつけた
- ・家族と過ごすときはメディアを使用しないようにした
- ・ゲームの時間を減らし、勉強の時間を増やした
- ・寝る前ノーメディアを心がけた
- ・親にスマホを管理してもらったら、使わなくなった
- ・勉強の時間を増やした
- ・メディア以外に使う時間が増えた

# ☆メディアに依存した生活にならないようにするためには、 どのような工夫をしていったらよいでしょう？

○やることをやったら、スマホなどを解禁する → 優先順位をつける 勉強したら使える  
宿題を先にやってから

○親とルールを決める → ・ 親に預ける ・ 制限時間を決める ・ タイマーを使う ・ 食事中は使わない  
・ 使用時間の目安を先に言うておく ・ 寝る前に使わない  
・ 見守り設定を使う ・ 約束を破ったら、勉強を増やす

○メディア以外の時間を増やす → ・ 趣味、勉強、読書、運動、音楽を聴く、絵を描く、親の手伝い  
・ 外で遊ぶ（走る、なわとびなど）

○使う場所を決める → ・ トイレ・風呂場×



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

前芝小中生のメディア利用の実態を聞いてから、メディア依存にならないようにするための工夫について、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。



スマホやネット・ゲームなどのメディアの使い過ぎは、体だけでなく、心にも影響を及ぼします。脳の中で「前頭前野」という重要な部分の働きが低下してしまいます。まずは、メディアを減らす取り組みを1か月続けてみましょう。

## 〈参加した生徒の感想より〉

☆メディアコントロールチャレンジの結果が去年より良くなっていると聞き、継続しながら自分に合った工夫の仕方を見つけていくことが大切だと思いました。メディアの使い過ぎはよくないと思っていてもなかなか行動に移せないの、今、何を直したらよいのかを整理して、少しずつ始めていきたいです。今日、メディアの使い方を見直すための案がたくさん出たので、参考にしてみたいと思います。

☆メディアを使い過ぎると依存になってしまうので、使い方に気をつけようと思いました。自分の趣味を見つけ、メディアの時間を減らそうと思えました。

☆中学生よりも小学生の方ができていないことが多くて、意外でした。勉強に集中すればメディア時間も減らせると思ったので、一石二鳥だと思いました。全部改善できなくても自分が出した案くらいは実行できるようにしたいです。自分の生活を見直すきっかけになりました。

☆メディアの使い方によっては、時間だけではなく、体や精神にも影響を及ぼすことを知り、いろんな方法を考えて行動できるように意識をしていきたいと思いました。ゲームをしないためには、別の楽しいことを探してやったり、協力をしてもらったりして減らすことが大切だとわかりました。

<1・2年生のみなさんへ>

## ☆「私のメディチャレ宣言」をしよう！

自分のスマホ・ネット・ゲームの使い方を振り返り、どのように改善していったらよいかを考えてみましょう。あなたはメディアに依存した生活になっていませんか？スマホをトイレやご飯のときもずっと使っているとか、布団に入ってから寝る直前まで見ているとか。平日でも何時間もゲームをやってしまうとか。それではすでにメディアに依存した生活になりかけています。何とかその生活を見直してみましょう。

### ○メディチャレ宣言の例

※なるべく具体的に、数字などがあったほうが、到達度がチェックしやすいでしょう。

- ・寝る1時間前までにメディア（スマホ）をやめる
  - ・スマホを使う時間は、1日2時間までにする
  - ・平日ゲームをする時間は、1日1時間までにする
  - ・10時以降はメディアを使わない
  - ・メディア使用時間＝勉強時間になるようにする
  - ・勉強が終わるまでは、スマホにさわらない
  - ・1時間使ったら、10分休憩する
- ・・・ など

☆1か月後の3月3日（火）のどうたくんタイムで、「私のメディチャレ宣言」の到達度をチェックしてもらいます。そのつもりで目標を考えてみてください。

「私のメディチャレ宣言」は教室前の廊下に掲示して、できたらシールを貼っていきます。

1か月、がんばって取り組んでみましょう。