



ほけんだより



ほけんのしょうがっこう 保健室 令和5年9月13日



なつ やす

せい かつ しゅう かん

けっか



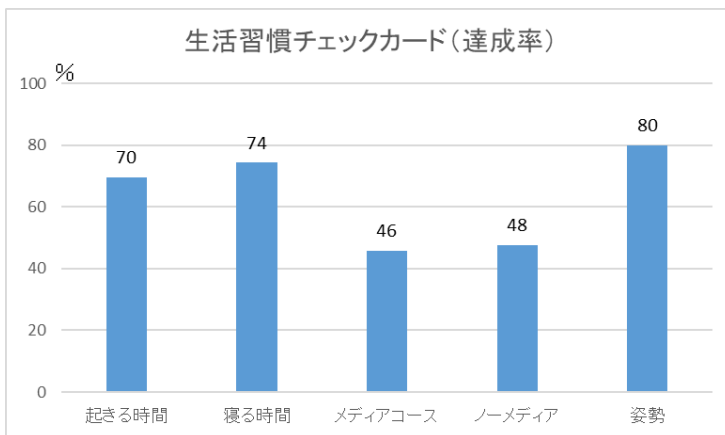
夏休み生活習慣チェックカードの結果

夏休みの最後の週（5日間）に取り組んだ生活習慣チェックカードの結果です。

★「起きる時間」の達成率は70%でした。「寝る時間」の達成率は74%でした。夏休み中ということで、達成率がやや低めでしたが、普段から基本的な生活習慣である早寝早起きを心がけて生活していることがわかりました。

★達成率が低かったのは「メディアコース」と「ノーメディア」でした。「メディアコース」は、71%の児童がDコース、19%の児童がCコース、10%の児童がBコースを選択しました。全体の達成率は46%でしたが、Bコースを選んだ児童の達成率は60%、Cコースを選んだ児童の達成率は45%、Dコースを選んだ児童の達成率は44%という結果でした。この結果から、メディアを長く使いたいと思っている児童ほど達成率が低いということがわかりました。「ノーメディア（寝る1時間前にはメディアを見るのをやめよう!）」の達成率は48%で、約半数の児童が寝る前までメディアにふれていることがわかりました。寝る直前までメディアを見てみると、メディアの刺激が残り、眠りを妨げることがわかっています。ぐっすり眠るためには、寝る1時間前にはメディアを見ない!と決め、テレビやゲーム、スマホやタブレットなどすべての電子機器をシャットダウンしましょう!夏休みは自由に使える時間がたくさんあるので、メディアにふれる時間が長かったかもしれませんが、メディアを使う時は、使用時間を意識することが大切です。目を休める時間を作りながら、時間を決めてメディアを使うといいですね。

★達成率が高かったのは「メディア使用時の姿勢」でした。80%の児童が、メディアと目の距離を30cmはなして使用していることがわかりました。大切な目を守るためには、距離を意識することも大切です。正しい姿勢で、使用することで、視力の低下も防げます。学校でも、正しい姿勢を意識して生活するよう働きかけていきたいです。

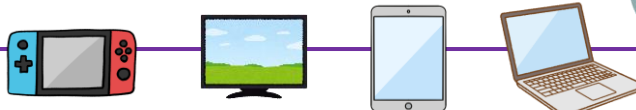


◆メディアコース◆

- A: メディアは使用しない
- B: メディアの使用は30分まで
- C: メディアの使用は1時間まで
- D: メディアの使用は2時間まで



子どもたちの感想より



- ・テレビをみすぎない(1年) ・タブレットのあとは目のたいそうを3ぶんやる(1年) ・ねるじこくをまもれた(2年)
- ・ゲームのやりすぎにきをつけたい(4年) ・もっとしっかり時間をみて行動しようと思いました(5年)
- ・アラームをセットして時間までに絶対起きる(5年) ・メディアの使用時間を考えて行動していきたい(6年)

おうちの方からのコメントより

- ・色ぬりや点数制のおかげでやる気になってくれました。 ・寝る前ノーメディアを意識していました。
- ・寝る前ノーメディアを気にして、カードゲームをして過ごしていました。 ・前回よりは気にすることができました。
- ・メディアを自分から見るのをやめていたので、これからも続けてほしいです。 ・早寝早起きできていました。