

ほけんだより 夏休み号



高岡市立二塚小学校 保健室

R7.7.23

夏休みは、メディアを利用する時間が増え、生活リズムが崩れがちです。
夏休み中のメディア視聴のルールを家族で話し合い、規則正しい生活ができる
といいですね。熱中症にも気を付けながら、元気に過ごしましょう。



「親子でアウトメディアチャレンジ」結果



●生活リズムの平均時間

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
起きた時刻	6時37分	6時27分	6時36分	6時29分	6時22分	6時31分
寝た時刻	9時09分	9時25分	9時25分	9時33分	9時45分	9時41分
メディア	1時間24分	1時間22分	1時間43分	2時間1分	1時間56分	2時間3分

- 小学生の理想の睡眠時間は、9～12時間といわれています（厚生労働省HPより）。上学年の平均睡眠時間は、9時間より若干短いです。
- 学年が上がるにつれて、メディア視聴の時間が長くなる傾向がみられます。



●1週間メディアの使い方を意識できたか(%)

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
はい	92.8	91.6	68.7	80.0	82.1	95.0

●メディアのルールを守ることができたか(1週間平均)(%)

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
はい	80.6	73.2	59.8	58.5	81.1	47.8

- 「メディアの使い方を意識できた」人の割合に比べ、「家族と決めたメディアのルールを守ることができた」人の割合は減っています。

●二塚チャレンジを5個以上達成できた数(%) ※空欄は0%

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
0日達成	7.4	21.1	25.1	45.0	7.1	10.0
1日達成	7.1	4.1	12.5	5.0		5.0
2日達成	14.2	8.3		15.0		20.0
3日達成		12.5	6.2	5.0		15.0
4日達成	14.2	4.1		10.0	7.1	
5日達成			18.7		17.8	15.0
6日達成	21.4	8.3	18.7		33.3	10.0
7日達成	35.7	41.6	18.7	20.0	42.8	25.0

- 2年、5年では、7日間を通して達成した人が40%を超えています。
- 早寝早起きや、メディア視聴の時間を守る事は難しかったが、二塚チャレンジはできたという意見も見られました。



●「二塚チャレンジ目ざせ 150」で達成できた項目(%)

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
①明るいところで見える	85.7	78.5	99.0	80.7	98.9	78.5
②30分に1回目を休める	57.1	44.0	33.0	27.8	57.1	45
③遠くの緑を見る	25.5	47.6	58.0	41.4	61.7	57.8
④目の体操をする	28.5	36.9	11.6	43.5	40.3	30.7
⑤30センチ離す	74.4	63.0	60.7	56.4	59.1	66.4
⑥寝る1時間前は見ない	39.7	39.8	25.8	33.5	36.2	27.1
⑦姿勢の合言葉を守る	34.6	30.9	22.3	20.7	39.2	30.0
⑧ご飯の時は見ない	62.2	49.4	52.6	47.8	64.7	47.1
⑨夜遅くまで見ない	71.4	69.0	59.8	49.2	61.2	57.1

※色がついている箇所は、達成率が1番低い項目です。

- ・「①明るいところで見える」は、全ての学年で、1番達成率が高いです。
- ・「④目の体操をする」「⑥寝る1時間前は見ない」「⑦姿勢の合言葉を守る」の3項目が、どの学年も達成率は低いです。

<児童の感想>

- ・寝る前に、テレビを見ないことに苦労した。(1年男子)
- ・二塚チャレンジで、毎日5個以上〇を付けるのが難しかった。(2年女子)
- ・目標をもって、すすんで取り組むことが大切だと思った。(3年女子)
- ・いつも寝る前にはテレビを見ていたけれど、アウトメディア週間は我慢した。(4年女子)
- ・前よりもメディア視聴の時間を減らしたいと思い、それを目当てに取り組んだ。(5年女子)
- ・去年よりメディア視聴の時間が増えたが、二塚チャレンジを強く意識して取り組んだ。(6年男子)



<保護者の感想>

- ・いつもよりメディアを見る時間を減らすなど、意識できた日もあった。これを機会に、家族でも生活リズムを見直していきたい。(1年女子)
- ・テレビを途中でやめるのが難しかった。どうしたら時間通りにやめられるのか、考えてほしい。(2年男子)
- ・家族でふれあいながら過ごすことの大切さを実感できた。また一緒に取り組もう。(3年女子)
- ・休日にもメディアを見る時間を守っていた。「30センチ離してみることを、もっと意識できるとよい。(4年男子)
- ・週末は誘惑が多く、メディア視聴を短くするのが難しかった。また親子で相談していこう。(5年男子)
- ・集中すると、タブレット画面と目が近くなったり、寝転んで見たりしている。そうならないよう気を付けよう。(6年男子)



他にも工夫したこととして、スポーツをしたり、電子機器ではないおもちゃで遊んだりしたという意見もありました。ご家族の方、ご協力ありがとうございました。

夏休みも、二塚メディア・ネットルールを参考にして、規則正しい生活を過ごしましょう！

