

# ほげんだより

……………2024年6月18日 利府第二小学校保健室……………

特別号

メディアコントロール  
チャレンジのお知らせ

## メディアコントロールチャレンジが変わります

メディアコントロールチャレンジは、「児童生徒自身がメディアに関わる時間を考え、コントロールできるようになる」ことを目標に、平成27年度から9年間実施してきました。令和6年度に10年目を迎えるにあたり、昨年、利府西中学区の児童生徒にアンケート調査を行い、これまでの取組の成果と課題を明らかにしました。それを受けて今回は、利府二小の取組として、次のように変更しますので、ご理解ご協力をお願いいたします。

- \*アンケート結果については令和6年2月発行の「西中スクールシップほげんだより」をご覧ください。  
または養護教諭にお問い合わせください。



今回は、西中スクールシップとして同じ内容での取組は行いません。各校の実態に合った内容で行います。

### 変更点1：「遊び」に使うメディアをコントロール

- ・コントロールするメディアを「遊び（余暇）に使うメディア」と限定します。
- ・テレビ、スマホ、スイッチなどのゲーム機、タブレット、パソコン等の機器を、「学習以外（ゲーム、動画視聴、SNSなど）」で使うことをコントロールします。

なぜ？

- タブレット学習を行う機会が増えており、使用時間をコントロールすることが生活と合わないため。
- R4年6月調査から、遊び（余暇）に使う時間の長さが生活に影響している実態が考えられたため。
  - \*なかなかやめられずに、予定していたことができなかつたことがある  
⇒利府二小：43.4%
  - \*あらかじめ決めていた時間よりも長くつかってしまうことがある  
⇒利府二小：73.0%



### 変更点2：コントロールの基準は「家庭で決めたルール」

- ・今月の情報朝会では各学年、「ルール」についての話をします（下学年は終了。上学年はこれから）。
- ・小学生は、保護者の力（規制・保護）が必要な年代です。ルール【時間・場所・その他】を子どもと保護者と一緒に話し合い、決めることが大切です。
- ・カードと一緒に「タブレットを使って学習するときの約束」を再配付します。参考にしてください。

なぜ？

- 家庭でのルール作りを推奨していますが、ルールがない家庭や、ルールを守るのが難しいと感じている実態が考えられたため。
- R3年11月調査から、全ての児童生徒にルールを意識して生活してほしいと考えたため。
  - \*時間ルールがある⇒利府二小：66.8%
  - \*場所ルールがある⇒利府二小：73.0%



## 変更点3：生活リズムを見直し、整えましょう。

- メディアのルールを作り（または確認）、メディアをコントロールすると、それまで「つい」「なんとなく」で使っていた時間がなくなり、生活時間に余裕ができるはず。その時間を、望ましい生活リズムを身に付けることに使しましょう。

なぜ？




□R5年12月調査(西中学区)で成果と課題が明らかになりました。

\*メディアをコントロールすることが生活リズムの見直しにつながり、心身共に安定した状態が実感できた児童生徒が多くいたことが分かりました。

\*これまでの取組はイベント化していて、日常生活に生かされていないことが分かりました。

## 見直す＆整える生活リズム

\*参考・引用：学校と家庭で育む子どもの生活習慣・日本学校保健会

|  <p>早寝</p>     | <p>人間にとって睡眠は疲労回復の大切な時間です。子どもにとっては、成長ホルモンが分泌される時間であり、身体の発育・発達に欠かせません。</p> <p><b>*小児期に必要な標準睡眠時間</b><br/>7歳：10時間30分，9歳：10時間，11歳：9時間30分</p>  |       |          |     |          |               |  |       |       |       |      |       |       |      |      |       |       |     |       |       |     |      |      |
|---|--|-------|----------|-----|----------|---------------|--|-------|-------|-------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|-----|-------|-------|-----|------|------|
|  <p>早起き</p>   | <p>生活リズムを整える際、重要なのが「早起き」です。登校までの時間に、食事、身支度、排泄の時間を十分確保できる時間に起き、1日を気持ちよくスタートしましょう。</p>   |       |          |     |          |               |  |       |       |       |      |       |       |      |      |       |       |     |       |       |     |      |      |
| <p>朝ごはん</p>   | <p>朝食を抜くと、栄養が不十分になり、午前中の脳や体も活発に動きません。ある調査では、小学生に比べると中学生になると食べない人が増えていました。小学生のうちから朝食を習慣化することが大切です。</p>  |       |          |     |          |               |  |       |       |       |      |       |       |      |      |       |       |     |       |       |     |      |      |
|  <p>歯みがき</p> | <p>利府二小は、利府町内でもむし歯が少ない学校で、意識の高さを感じています。一方で、口腔環境の悪化を心配しています。歯をていねいにみがく習慣をつけましょう。</p> <p><b>*歯科検診の結果（利府二小）</b></p> <table border="1" data-bbox="399 1299 1396 1556"> <thead> <tr> <th colspan="2">項目</th> <th>昨年度</th> <th>今年度（速報値）</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="2">むし歯（未処置）がある児童</td> <td>21.5%</td> <td>27.8%</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">歯垢の状態</td> <td>若干付着</td> <td>13.4%</td> <td>27.2%</td> </tr> <tr> <td>相当付着</td> <td>6.6%</td> <td>11.4%</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">歯肉の状態</td> <td>要観察</td> <td>21.2%</td> <td>38.3%</td> </tr> <tr> <td>要精検</td> <td>7.8%</td> <td>2.8%</td> </tr> </tbody> </table> | 項目    |          | 昨年度 | 今年度（速報値） | むし歯（未処置）がある児童 |  | 21.5% | 27.8% | 歯垢の状態 | 若干付着 | 13.4% | 27.2% | 相当付着 | 6.6% | 11.4% | 歯肉の状態 | 要観察 | 21.2% | 38.3% | 要精検 | 7.8% | 2.8% |
| 項目  |  | 昨年度   | 今年度（速報値） |     |          |               |  |       |       |       |      |       |       |      |      |       |       |     |       |       |     |      |      |
| むし歯（未処置）がある児童   |  | 21.5% | 27.8%    |     |          |               |  |       |       |       |      |       |       |      |      |       |       |     |       |       |     |      |      |
| 歯垢の状態   | 若干付着   | 13.4% | 27.2%    |     |          |               |  |       |       |       |      |       |       |      |      |       |       |     |       |       |     |      |      |
|   | 相当付着   | 6.6%  | 11.4%    |     |          |               |  |       |       |       |      |       |       |      |      |       |       |     |       |       |     |      |      |
| 歯肉の状態   | 要観察  | 21.2% | 38.3%    |     |          |               |  |       |       |       |      |       |       |      |      |       |       |     |       |       |     |      |      |
|   | 要精検  | 7.8%  | 2.8%     |     |          |               |  |       |       |       |      |       |       |      |      |       |       |     |       |       |     |      |      |
| <p>運動<br/>(外遊び)</p>   | <p>運動不足は、発育や発達に影響を及ぼします。運動習慣を確立できずにいると大人になってからの運動不足につながり、生活習慣病の重要な原因の一つとなります。また、外で1日2時間程度過ごすことが、視力の低下を防ぐことも分かっています。</p> <p>*熱中症に気をつけて、天候により室内で静かに過ごすことも大切です。</p>   |       |          |     |          |               |  |       |       |       |      |       |       |      |      |       |       |     |       |       |     |      |      |
| <p>学習</p>   | <p>家庭学習時間は、学年×10分を目安としています。また、夜のうちに翌日の持ち物を準備し、忘れ物がないように習慣づけましょう。</p>   |       |          |     |          |               |  |       |       |       |      |       |       |      |      |       |       |     |       |       |     |      |      |

メディアコントロール  
で  
健康生活チャレンジ

6月24日（月）

～6月28日（金）

\*6月21日（金）にチャレンジカードを配りま  
す。チャレンジ開始の月曜日までにルールとチ  
ャレンジ内容を決めましょう。回収は7月1日  
（月）です。