すこやかアンケート メディアコントロールデー 結果から考える

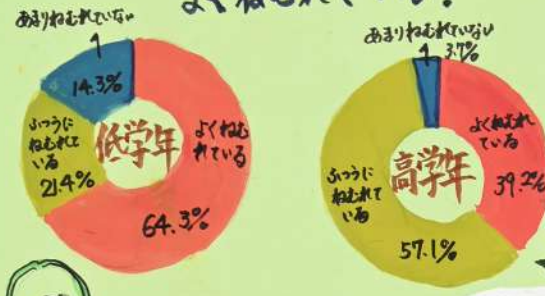
実施日 令和8年6月
対象児童 中緑小学校全校児童42名
(低学年15名 高学年27名)

睡眠

何時にねている？



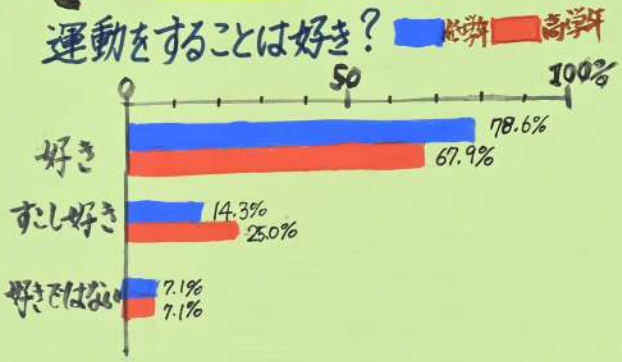
よくねむれている？



高学年の人がよくねむれている人が少ない。

運動

運動をすることは好き？



外でからだを動かして遊ぶのは？

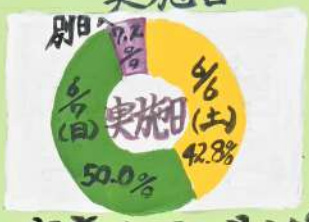


運動・外遊びは全体的に好きが高い。しかし、高学年になると外遊びの「好き」から「すこし好き」へと変化している。勉強、習い事、メディアの利用時間の増加に伴い、外で遊ぶ機会や時間の確保が難しくなっていると思われる。

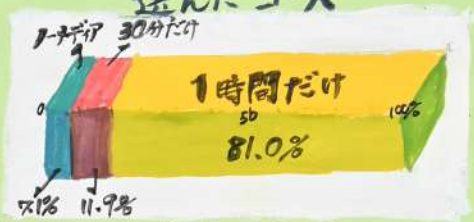
メディア

メディアコントロールデー実施（令和8年6月）

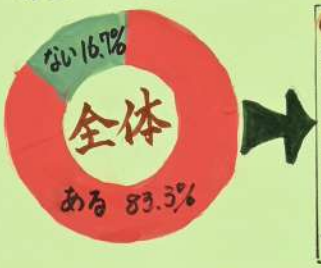
実施日



選んだコース



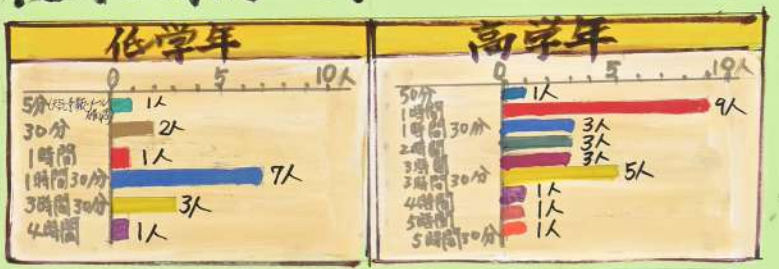
家庭でのルールは？



どんなルール？（一部抜粋）

低学年	高学年
・準備や宿題を終わらせてから	・宿題が終わってから
・お風呂やご飯が終わってから	・10時まで使用してよい
・ゲームは1日45分まで	・ゲームは平日2時間まで
・夜7時～9時30分まで	・ユーチューブは1時間だけ
・1日1時間まで	・ゲームは土日は45分
・2時間半使ってよい	・明るくしてみる
・タブレットの使用は夜9時まで	・スイッチは1日45分まで
・休みの日は45分使える	・使いすぎない
	・ゲームは30分、3時半は30分

メディアコントロールデーの日に実際に使った時間は？



3コースを選んで取り組みをしたが、3時間以上や5時間30分と長時間の使用があり、メディアをコントロールすることは、なかなか難しい実態が見えてきた。家庭でのルールを含め、休日の使用について考える必要がある。

メッセージでいやな思いをした？

4～6年生でいやな思いをした割合 10.7%

低学年は0人でした。いやな思いをしないように言葉には気をつける必要があるようです。

1日にどれくらいテレビを見る？



1日にどれくらい動画配信(YouTube・TikTok)をみる？



1日にどれくらいゲーム(プレステ、ニンテンドースイッチなど)を使ってゲームをする？

