

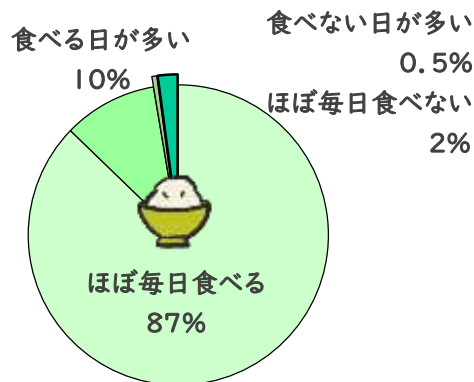
## メディアアンケートの結果

浅内小学校と合同で、4～6年生を対象に、メディア機器（テレビ・ゲーム機・スマートフォンなど）の使用に関するアンケートを実施しました。その結果をお知らせします！

### Q. 朝ごはんを食べていますか？

昨年度は、「食べない日が多い」と「ほぼ毎日食べない」が、合わせて5.8%でしたが、今年度は2.5%になりました！朝食の摂取率が少し上がったようで、嬉しく思います^^

秋田県全体で見ると、毎日朝ごはんを食べる児童の割合は、年々低下傾向にあります。朝ごはんは、1日勉強や運動を頑張るための土台になってくれます。ぜひ毎日、食べられるぶんだけでも食べてから、元気に登校して下さい！

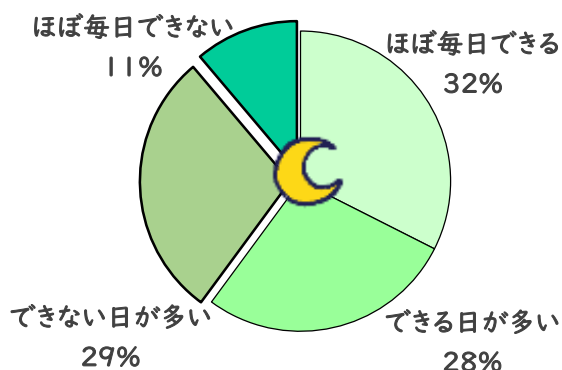


### Q. めやすの就寝時間までに眠れていますか？

- ※4年生 夜9時半まで
- ※5・6年生 夜10時半まで

昨年度は「ほぼ毎日できる」と「できる日が多い」が、合わせて69%でしたが、今年度は60%になっています…。

睡眠には、体や脳の疲れを取ったり、成長ホルモンを分泌させたり、からだの免疫を高めたりと、さまざまな働きがあります。健やかな成長のために、たっぷり眠って下さい！

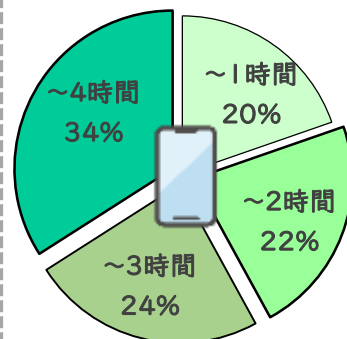


### Q. 休日のメディア機器使用時間は？

「1日1時間」を守れている人は、平日は43%、休日は20%でした。平日でも半分以下ですが、休日になるとさらにガクッと下がってしまいます。

動画を見たりゲームをしたり、メディアも楽しいですが、ほどほどにして、他に楽しいことを探してみるのはいかがでしょうか？家族や友達と一緒に、からだを動かして遊んでみたり、たくさんおしゃべりしたり…。勉強を頑張ったり、本を読んだりするのもいいですね。

上手に時間を使えるようになってほしいです！



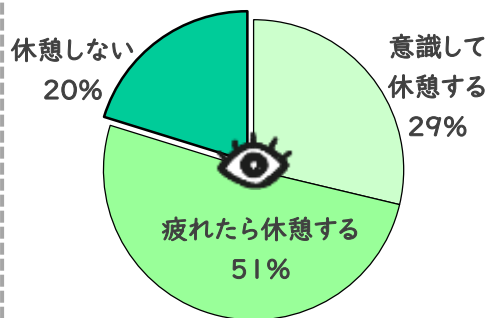
メディアコントロール、そして健康的な生活習慣を身につけるために、おうちの方の協力がとても重要です。すこやかチャレンジの期間は終わりましたが、ぜひご家庭での継続的な声かけをよろしくお願いいたします！

### Q. メディア機器を使うとき、休憩していますか？

休憩をはさまずにずっと目を使っていると、どんどん疲れがたまって、視力低下にもつながっていきます。

20～30分に1回は、遠くを見つめたり、目を閉じたりすると、目の休憩になります。

ぜひ意識してやってみてください！

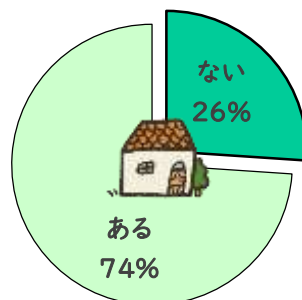


### Q. おうちで決めているメディアのルールはありますか？

学校では、「メディア機器使用は1日1時間まで」という全学年共通の目安があります。その他におすすめのルールは…

- 使う場所を決める（自室では使わないなど）
- 就寝の1時間前までには画面を見るのをやめる
- 宿題や入浴が終わってからメディアを使う など

ぜひ家族で話し合って、「〇〇家のメディアルール」を決めてみてください^^

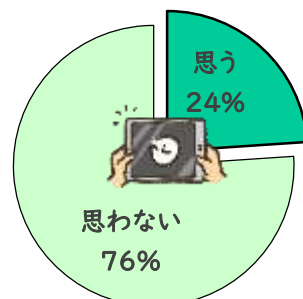


### Q. あなたは、自分自身がメディアに依存していると思いますか？

4～6年生の24%が、「そう思う」と回答しました。4年生では特に割合が高く、38%がメディアに依存していると感じているようです。

健康的な成長のためには、もりもりご飯を食べることだけでなく、たっぷりと睡眠をとることや、適切な運動をすることも重要です。それらが、メディアの使いすぎで後回しになっていませんか？

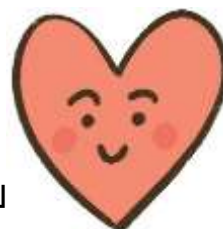
メディアにコントロールされる自分でなく、メディアコントロールできる自分を目指しましょう！



**注目!**

## 「移動保健教室（兼学校保健委員会）」

- 日時 12月12日（木）14：40～15：25
- 場所 第四小学校 体育館
- 講師 臨床心理士 檜森 久子 さん
- テーマ 「こころの健康～自分も相手も大切にするために～」



※11月10日付けでお知らせし、出欠の有無を提出していただきましたが、当日参加も大歓迎ですので、是非ご来校下さい。