

# 浅羽学園保健だより

令和5年2月  
浅羽学園養護教諭部



## 浅羽学園共通目標「メディアと上手に付き合おう」～目を大切にする子～

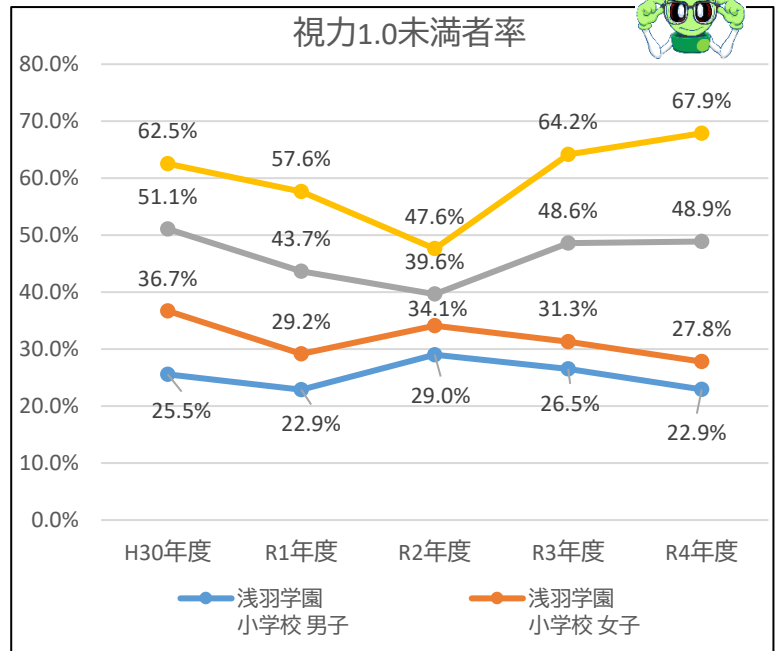


新型コロナウイルス感染症の流行で、メディアの使用時間が長くなり、視力の低下や睡眠不足など身体への影響が心配されています。浅羽学園の児童生徒も、小学校低学年から視力低下が進んでいます。

令和4年度浅羽学園では、健康な心と体づくりの中で、「目の健康」について取り組んできました。

11月には「レッツチャレンジ！ノーメディア」を浅羽学園統一で実施し、メディアの使用時間を減らし、目と心を休めて、メディアの使用に対するルールを家族で話し合う時間を作っていただきました。

保護者の皆様の御理解と御協力のおかげで、児童生徒のメディア使用に対する意識が大きく変わりました。



## ～レッツチャレンジ！ノーメディアの結果～

### ☆選んだコースは？

フッピー： 朝から寝るまでノーメディア

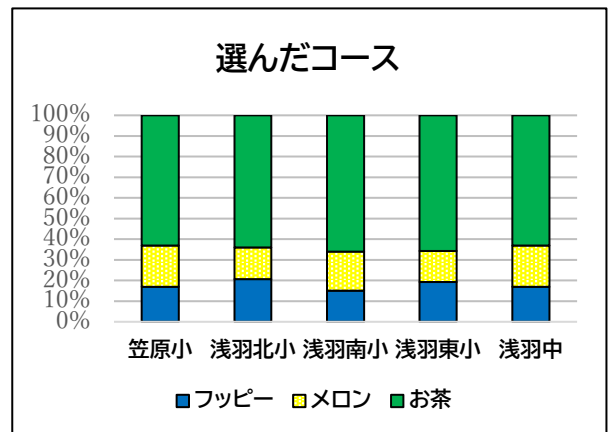
メロン： 午後からノーメディア

お茶： 夜だけノーメディア

**フッピー17.6%、メロン17.8%、お茶63.8%**

で、半数以上がお茶コースにチャレンジしました。

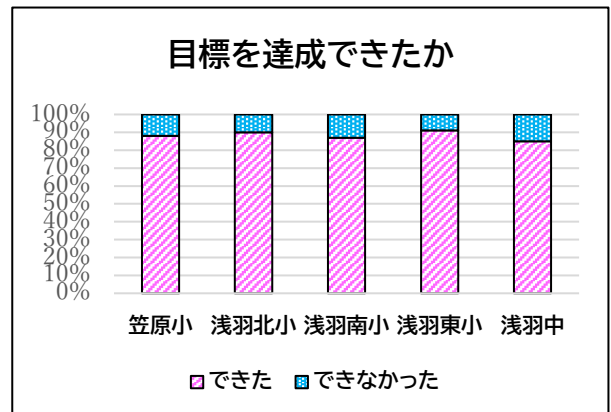
下校後から寝るまでの時間を、「家族や兄弟との会話」「トランプ」「ボードゲーム」「読書」「お手伝い」などで過ごすことができましたようです。



### ☆目標を達成できたか？

88.2%の子が目標を達成できました。児童生徒が目標を達成できたのは、御家族と一緒に過ごしたり、温かいお声掛けをしたりしてくださったおかげです。

児童生徒からは、「ノーメディアは嫌だなと思ったけれど、家族と過ごす方が楽しかった。」との感想が多かったです。ノーメディアの時間が、御家族との大切な時間変わったことをうれしく思います。御協力ありがとうございました。



## ノーメディアチャレンジの感想

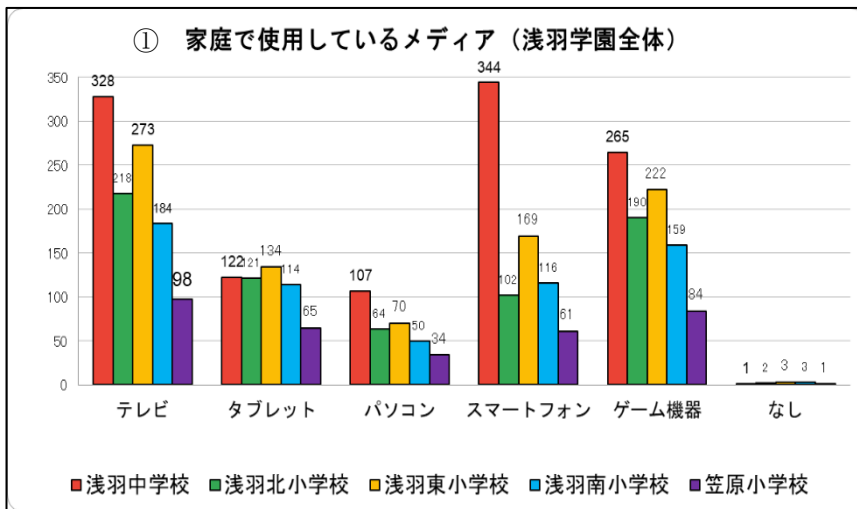
- いつもTVに子守をしてもらっていることに気がきました。一緒にウノやカルタをして、親子でたくさん話が出来ました。子供と一緒に遊べて楽しかったです。(小2年保護者)
- 料理を作ったり、折り紙をしたり、家族と遊んだりしました。(小3年児童)
- 1日中ノーメディアだったので、頭と心がすっきりしました。チャレンジしてよかったです。(小6年児童)



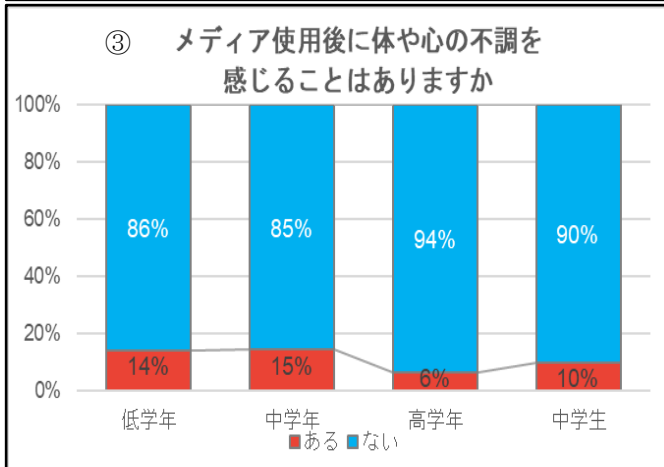
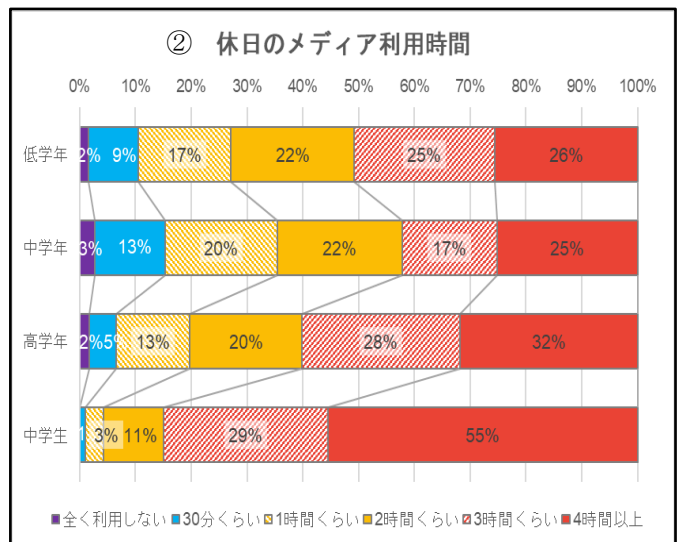
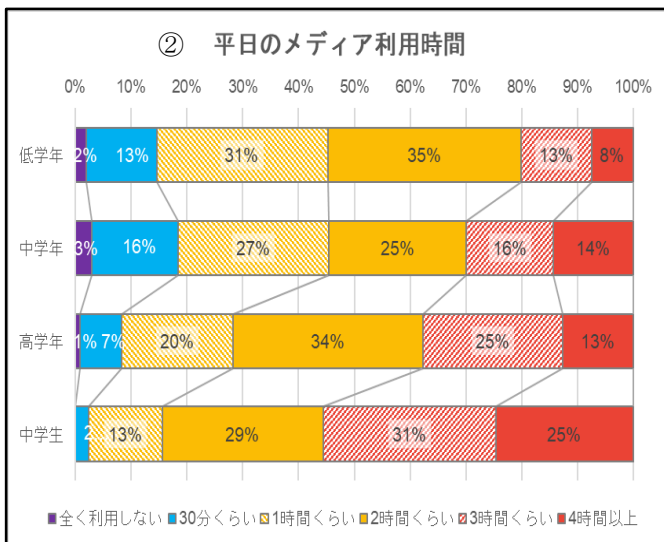
(小6年児童)

## 【「メディアと健康アンケート」の実施】

今年度初めて実施した「メディアと健康アンケート」では、小中学校ともに、①利用しているメディアの種類について、②平日と休日のメディアの利用時間、③メディアの利用に伴う心身への影響について、その他メディア利用に伴うトラブル、家庭でのルール設定、ノーメディアチャレンジ中の時間の使い方を聞きました。また、中学生は、視力低下の割合が小学生に比べて高かったため、ここ数年の自身の生活の仕方が視力低下に結び付いているか質問をしました。以下のグラフにまとめましたので御確認ください。



休日に、4時間以上メディアを利用している人の割合は、どの年代においても増えました。



《自身の生活の仕方が、視力低下に結び付いていると思うこと（中学生）》

- ・寝る前にスマホを使っていたこと
- ・スマホの画面が目になかったから
- ・暗い所での読書やゲーム
- ・コロナの自粛期間で利用時間が増えたこと

今回のアンケートで、浅羽学園の子どもたちの実態が分かりました。次年度は、メディアの利用時間が、心身に及ぼす影響について情報提供し、自分自身の健康を守る子に育つような取り組みを考えています。次年度以降も利用時間の振り返りの場や目の健康を守るための情報提供を続けていきます。

