

浅羽学園保健だより

令和6年7月
浅羽学園学校保健部

令和6年度 浅羽学園 保健目標

メディアの利用時間を決めて 守れるようにしましょう

浅羽学園学校保健部では、昨年度に引き続き「メディア利用時間を自分で決めて、守ることができる子」を目指し、学園で取り組んでいます。

昨年度は、校区統一のメディアカードを活用し、実態調査等を行いました。今年度は、1、2年生は昨年度同様の紙媒体で、3年生以上はタブレット端末を使って実施しています。



自分の決めたメディア利用時間はどのくらい？

5月に平日のメディア利用時間を決めました。お子さんはどのくらいにしたか御存知ですか？確認してみてください。下記は、それぞれ決めた利用時間の平均時間です。

平均時間

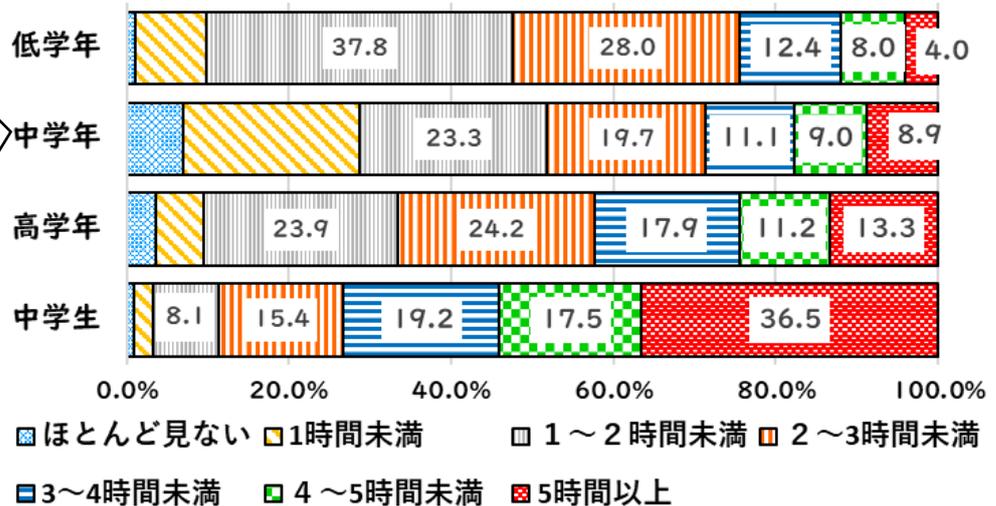


【小学校】低学年 1時間47分以内
中学年 2時間16分以内
高学年 2時間33分以内
【中学校】1年生 3時間37分以内
2年生 3時間18分以内
3年生 2時間52分以内

平日のメディア利用時間を決めましたが…実態は!?

5月の実態調査の結果、平日のメディア利用時間が4時間以上と答えた児童生徒が多くみられました。夏休みが心配です！

平日のメディア利用時間 5月



令和6年度の取組

毎月のチェックと5月、11月、3月に実施する調査結果から、子供たちのメディア利用の実態を把握し、「自分の決めたメディア利用時間を守ることができる子」「メディア利用に関する健康面の課題を改善するために自ら行動を起こすことができる子」を目指して指導をしていきます。

また、今年度も11月に「メディアコントロールウイーク」を実施します。学園全体でメディア利用について考える機会となることを期待しています。

5月

- ・「健康の日」にてガイダンス、今年度の取組についての確認
- ・メディアカードやタブレット端末で、目標やルールを決める

5月、11月、3月

- ・生活の様子調査
 - ①平日や休日のメディア利用時間
 - ②目の疲れや睡眠不足の有無
 - ③疲れた時にやっていること

11月

- ・浅羽学園同一日に「メディアコントロールウイーク」の実施

毎月

- ・メディアに係る健康被害や注意点など保健指導の実施
- ・健康の日に振り返り
 - ①自分の決めた利用時間、就寝時刻が守れたか
 - ②体と心の元気レベルはどうか



情報モラル・ネット依存講座

NPO 浜松子どもとメディアリテラシー研究所の長澤弘子先生をお迎えして、講座を実施しました。



☆保護者の皆さんの出番です!

近年のスマートフォン等の急速な普及に伴い、SNS やオンラインゲーム等の長時間利用による生活習慣の乱れやネット被害、SNS のトラブルなど、情報化の進展に伴う新たな問題が生じています。

そこで、**保護者の方が、子供のインターネット利用を見守り、子供たちを被害者、加害者のどちらにもしないように見守っていただきたい**と思います。メディア利用は利点もありますので、上手に活用することが大切です。**夏休みのメディアの利用について、再度御家庭で話し合ってみてください。**時には、メディアから離れて、家族で過ごす機会がもてるといいと思います。