

# ほけんだより

市川市立二俣小学校

保健室

令和2年11月11日



令和2年度、アウトメディアにチャレンジ!の集計結果をお知らせします。アウトメディアにチャレンジしてみようでしたか?今回、みなさんの感想の中では、「難しかった」と書いている人が多くいました。新型コロナウイルス感染症拡大により家で過ごす時間が増え、メディアの時間も増えてしまった人も多いのではないのでしょうか。しかしメディアの使いすぎは心や体に悪いえいきょうを与えてしまうことをわすれてはいけません。時間を守って、上手にメディアを使いましょう。メディア以外の時間の過ごし方をおうちの方と話合ってみるのも良いですね。今回の提出率は97%でした。昨年度より6%増えました。実施できなかった人は、日にちを決めて、チャレンジしてみてください。



## チャレンジコース うちわけ

りす うさぎ パンダ できなかった

りす：1日2時間まで  
うさぎ：1日1時間まで  
パンダ：1日しません。



1年	71	24.8	4.20
2年	59.3	28.6	8.4   3.7
3年	50.1	33.2	10.7   6
4年	62.7	29.8	4.8   2.7
5年	60	32.4	5.2   2.4
6年	62.6	27.6	7.5   2.3
合計	60.9	29.4	6.8   2.9

今回のアウトメディア週間では、りすコースに取り組んでいる人が60%でしたが、日によってうさぎコースやパンダコースにちょうせんしてくれた人もたくさんいました。×がついてしまった人には、ちょうせんしてみただけで×がついてしまった人、あと少しがまんができれば○になった人、初めから守ろうという意識がなく×がついてしまった人がいました。同じ×でも意味が違います。まずは「アウトメディアを意識してしっかりと取り組む」ことが大切です。毎日2時間以上メディアを使う習慣のある人は、まずは、りすコース(1日2時間まで)を毎日達成できるようにしましょう!!意識しないと、減らすことはできません。がんばりましょう。

## 一番がんばったコース

りす うさぎ パンダ



1年	43.9	36.6	19.5
2年	30.7	46.2	23.1
3年	30	40	30
4年	28.9	55.3	15.8
5年	42.5	45	12.5
6年	41.9	39.5	18.6
合計	36.3	43.8	19.9

むずかしいパンダコースにチャレンジした人が、20%いました。チャレンジに成功した人の感想で、「メディア以外の楽しいことを見つけられた」という人がいました。メディア以外にも楽しいことはたくさんあります。メディア漬けにならないように、メディアと離れる時間を作って、ほかの楽しいことを探してみましょう。

# 達成できた日数



	未・0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
1年	7.3	4.9	17.2	14.6	14.6			41.4
2年	7.4	3.7	3.7	33.3		29.6		22.3
3年	9.2	6	3	3	15.2	12.1	21.2	30.3
4年	12.8	2.6	5.2	12.8	17.9	15.4	15.4	17.9
5年	2.5	7.3	4.9	4.9	10.2	15	16.7	39
6年	11.4	9.1	2.3	13.6	4.6	11.4	18.1	29.5
合計	8.5	4.7	3.2	7.2	9.3	20	16.2	30

毎日目標を達成できた人は全体で30%でした。「自分で決めた目標は達成する!」ということをもう少し意識できるとよかったですね。メディアを長時間使う生活を続けていると体だけではなく、心にも悪い影響がでてきます。イライラしやすくなる、不安な気持ちや気分が落ち込むことが多くなる、生活の中で何よりもゲーム等のメディアを優先してしまうようになるなどの症状が出て依存症(やめられなくなる)などの病気になってしまう可能性があります。毎日、2時間以上使っている人は要注意です。心と体の健康のためにも、メディアの使い方を考えましょう。



## 感想

①  ②  ③  ④  未記入・未実施

「これから利用する時間に気をつけようと思いましたか?」

- ①思った ②少し思った  
③あまり思わなかった ④まったく思わなかった。

1年	37.5	25	7.5	5	25
2年	37	37	0		26
3年	45.5	39.3			9.1 0 6.1
4年	25.6	46.2	15.4	2.6	10.2
5年	36.6	36.6	4.9	7.3	14.6
6年	37.2	44.2	14	2.3	4.7
合計	36.5	38	8.4	2.8	14.3



70%以上の人が、「これから利用する時間に気をつけようと思った」と答えてくれました。(①、②) これからもメディアを使うときは、おうちの人と時間を相談し、約束のはい内内でメディアを使うようにしましょう。(約束は2時間をこえないようにしてください)メディアを使っているとあっという間に時間が過ぎてしまいますので、「時計を見るくせ」をつけましょう。

## 保護者のみなさま

「アウトメディアにチャレンジ!」のご協力ありがとうございました。アウトメディア週間終了後のご家庭での様子はいかがでしたでしょうか?この取り組みがご家庭でのメディアとの関わり方を見直すきっかけとなっただけであれば幸いです。裏面に児童・保護者の皆様の感想を一部載せましたので、ご覧ください。貴重なご意見も書いてくださり、ありがとうございました。

