

城北中学校区

メディア機器の使用と健康について

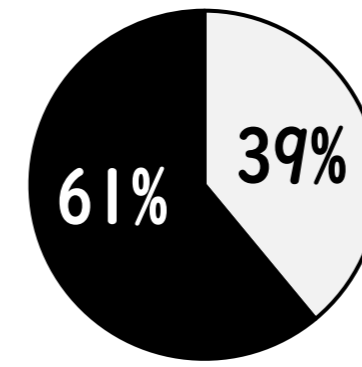
(※メディア機器…タブレット、スマホ、ゲーム機器等)

(令和4年7月のアンケート結果より)

【回答率 全体81% 小学校:75.6% 中学校:91.6%】



メディア機器を使用していて健康面で気になること



□ある ■ない

気になること



寝るのが遅くなり、朝とてもねむたく感じる	91	(人)
外で遊ぶ時間がへっている	77	
目が悪くならないか心配	239	
いやな気持ちになる、人をいやな気持ちにさせていないか心配	38	
やりすぎで、やめにくくなっていることが心配	94	
家の人から注意をされ、けんかや、いやな気持ちになる	62	
その他	23	

いやな気持ちになる、人をいやな気持ちにさせていないか心配
やりすぎで、やめにくくなっていることが心配
家の人から注意をされ、けんかや、いやな気持ちになる



【その他の内訳】

- ・使用時の姿勢が悪く、首や背骨などに影響しないか心配している。
- ・使用していると頭痛を起こすことがあるため気になっている。
- ・健康面、精神面で発達にどう影響するのかが心配である。

など

学校では、メディア機器の使用に際し、

○画面との距離を30cm以上離すこと

○20-20-20ルール

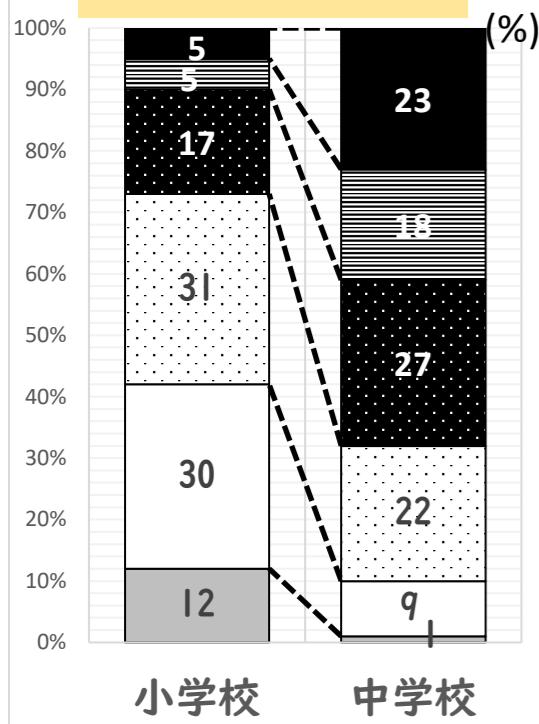
20分使用したら、
20フィート(約6m)先を
20秒間見る



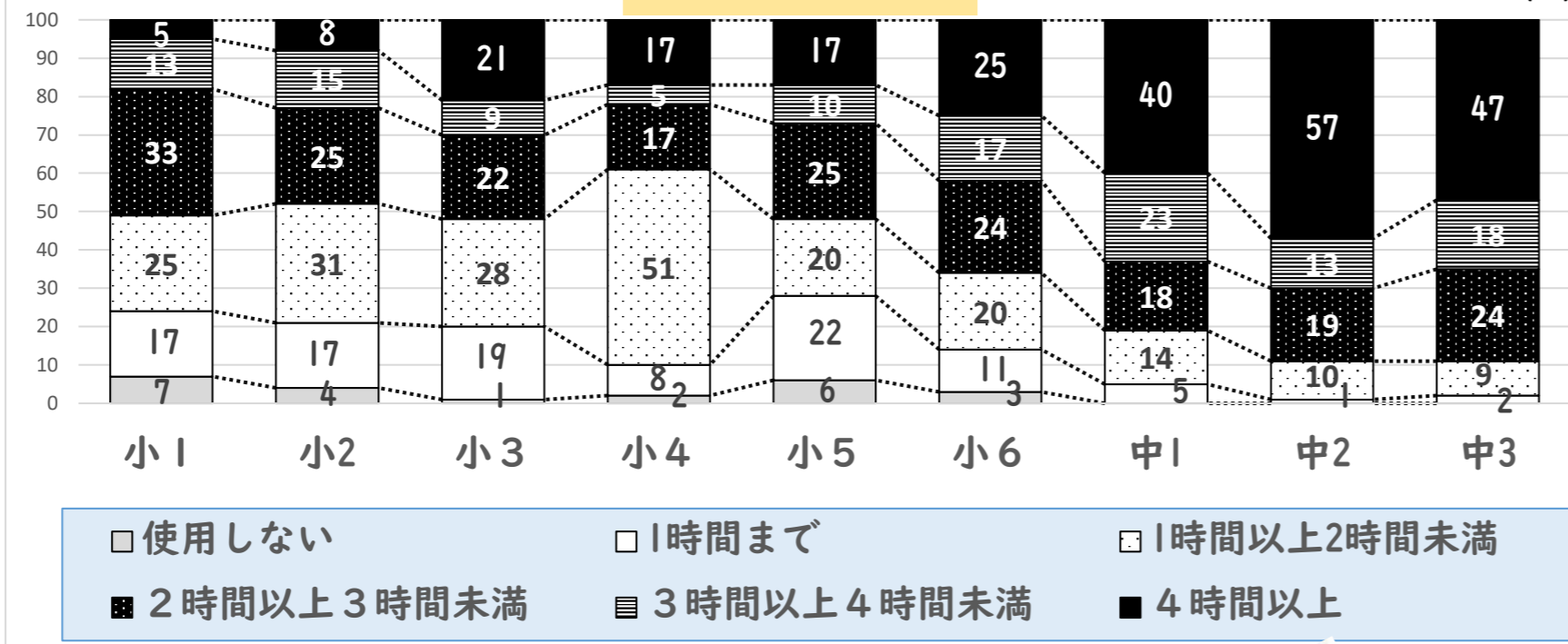
○寝る1時間前には使用をやめること

などの約束事を指導し、心身の健康に気を付けて使用できるように引き続き取組を進めてまいります。
ご家庭におかれましても、リーフレット(裏面に印刷)を活用いただき、お子様の健康を守りながらメディア機器が使用できるようお願いいたします。

平日の使用時間



休日の使用時間

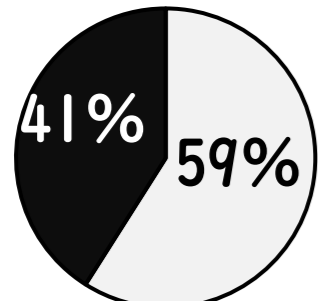


- ・学年が上がるにつれ、使用時間は長くなっています。
- ・休日の使用時間は平日に比べて長くなっています。
- その使用目的は、家庭学習での活用も含まれています。



半数以上の家庭で 使用のルールがあります

家庭のルール



□ある ■ない

具体的には・・・

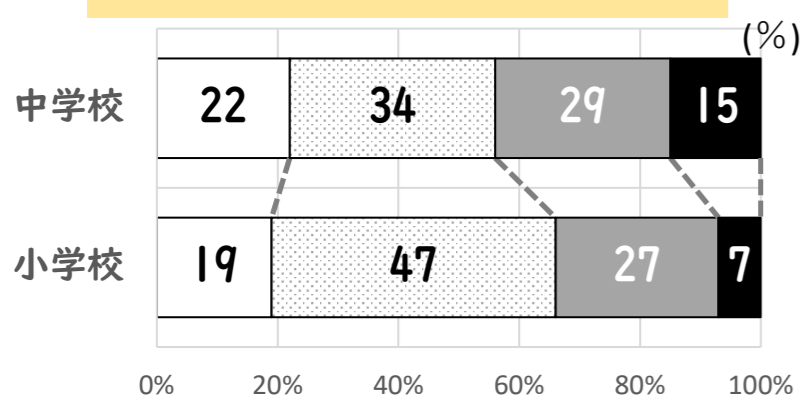
- 「使う場所はリビングのみ。」
- 「自分の部屋に持って行かない。」
- 「学校から配布されたリーフレットの約束事を守る。」
- 「タイマーをかけて、決められた時間でやめる。」
- 「食事中は使わない。」

などがありました。

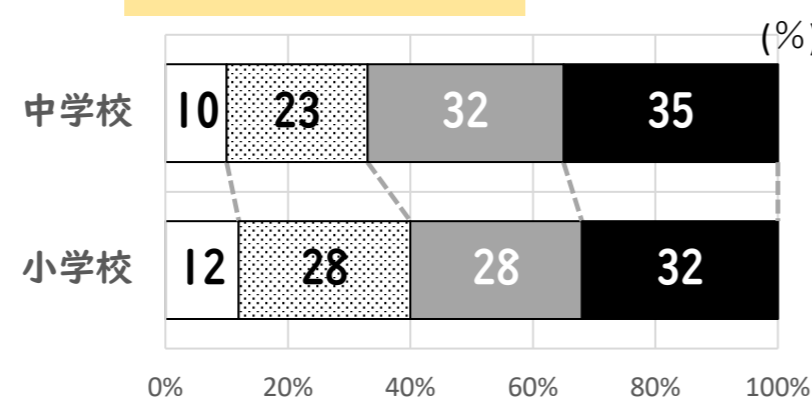
今一度、ご家庭でのルールについて、お子様と話したり確認したりしてください。



画面との距離【30cm以上】



20-20-20ルール



寝る1時間前に使用をやめる

