



# 元気 ☆ 元気



R6.3.6 保健通信第21号 子吉小学校 保健室

3月になり、1年間の健康についても、ふり返りをする時期となりました。今回は、2月に実施した第3回アウトメディア・デーの結果についてお知らせします。また、今年度実施した全3回のアウトメディア・デーの結果との比較も掲載していますので、ご家庭で生活をふり返る際の参考にしていただければと思います。まもなく、卒業式・修了式を迎え、春休みに入ります。新年度からまた心機一転がんばっていくための準備の一つとして、健康に配慮したメディアの使い方や規則正しい生活を心がけてお過ごしください。

## ◎アウトメディア・デーの結果について(第3回と年間の結果)

### 1. メディア(ゲーム・動画視聴・SNS)の1日の使用時間について(第3回)

使用時間	13年	2年	3年	4年	5年	6年	全校平均
0～2時間	83.9%	89.3%	80.0%	94.1%	85.7%	85.7%	87.0%
2時間1分～4時間	9.7%	7.1%	20.0%	2.9%	7.1%	14.3%	10.9%
4時間以上	6.5%	3.6%	0.0%	2.9%	0.0%	0.0%	2.4%

### ◎学年別:「メディア(ゲーム・動画視聴・SNS)を、1日2時間以内にできた人」の割合

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校平均
第1回(7月)	93.5%	92.6%	85.7%	82.9%	89.3%	96.3%	89.9%
第2回(12月)	93.5%	89.3%	93.8%	87.9%	76.9%	85.2%	87.6%
第3回(2月)	83.9%	89.3%	80.0%	94.1%	85.7%	85.7%	87.0%

### ◎学年別:勉強時間の平均

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
第1回	38分	1時間42分	46分	58分	1時間8分	1時間25分
第2回	38分	1時間7分	51分	1時間14分	1時間18分	1時間39分
第3回	1時間39分	55分	1時間9分	1時間8分	1時間13分	1時間35分

### ◎学年別:平均就寝時刻

平均	1年	2年	3年	4年	5年	6年
第1回	21:24	20:44	21:14	21:26	21:19	21:34
第2回	21:17	21:27	21:24	21:43	21:25	21:37
第3回	21:20	20:22	21:20	21:29	21:25	21:48
※全国平均(参考)	21:17	21:20	21:29	21:42	21:50	21:59

・昨年度の達成率は、3回とも全校平均が90%を超えていたが、今年度は一度も超えなかった。第1回から達成率が下がっている学年が多いので、今後の課題であると言える。

・就寝時間の平均は、どの学年も22時前であり、全国平均(学研総合教育研究所・2023年)の結果より早い就寝である。全国的に、子どもの就寝時間が遅くなっていることが課題としてあげられているので、今後も全国平均より遅くならないようにしたい。

## 2. 夜8時以降に使うのをやめることができたか（第3回）

アウトメディア・テ-当日	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校平均
やめられた	80.6%	96.4%	75.0%	88.2%	82.1%	75.0%	83.4%
やめられなかった	19.4%	3.6%	25.0%	11.8%	10.7%	25.0%	15.4%

### ◎学年別：「夜8時以降に使うのをやめることができた人」の割合

実施回	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校平均
第1回	80.6%	85.2%	66.7%	80.0%	78.6%	66.7%	76.9%
第2回	87.1%	96.4%	87.5%	81.8%	69.2%	88.9%	85.1%
第3回	80.6%	96.4%	75.0%	88.2%	82.1%	75.0%	83.4%

・達成率が90%を超えたのは、2年生(第2回・第3回)のみだった。夜の使用が多い傾向が強い  
ため、その分後述のふり返りの自己評価も「よくできた：◎」になる人があまり多くなかった。

## 3. 結果のふり返り（第3回）

アウトメディア・テ-当日	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校平均
◎よくできた	61.3%	71.4%	40.0%	58.8%	67.9%	32.1%	56.2%
○まあまあできた	38.7%	28.6%	45.0%	38.2%	25.0%	60.7%	39.1%
△もう少し	0.0%	0.0%	15.0%	2.9%	0.0%	7.1%	3.6%

### ◎結果のふり返りで、「◎：よくできた」と回答した人の割合

実施回	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校平均
第1回	74.2%	63.0%	47.6%	37.1%	46.4%	33.3%	50.3%
第2回	74.2%	64.3%	50.0%	57.6%	57.7%	37.0%	57.8%
第3回	61.3%	71.4%	40.0%	58.8%	67.9%	32.1%	56.2%

・「よくできた：◎」と回答している人は、全体の半数程度。特に、中学年以上の達成率が全体的  
に低い傾向にある。夜8時以降の使用を理由に、評価を○にしている人が多い。

### ○参考：学研教育総合研究所「小学生白書 Web版」・2023年10月調査より

小学生の日常生活や学習についての調査結果「小学生白書」がwebで公開されています。以下で、メディアに関する調査結果を一部紹介します。メディアの使用時間の平均は、学年が上がる毎に伸びているようです。ご家庭での使い方の見直しの参考にいただければ幸いです。

#### ○「家庭内で自由に使える通信機器は、何ですか？」全国の割合 ※()内は、子ども専用の機器の割合

主な使用者	パソコン	タブレット	スマートフォン	ゲーム機
全体(兼用・専用問わず)	38.0%	53.1%	41.8%	48.1%
親子で兼用	18.1%	23.3%	15.8%	26.6%
子ども専用(家庭で購入)	5.1%	18.3%	26.3%	24.1%
子ども専用(学校等で支給)	19.9%	21.0%	1.5%	全くない：9.5%

※6年生スマホは、昨年度53.3%→今年度63.5%と10ポイント以上上昇している。

#### ○「家庭内で自由に使える通信機器に、一日どのくらい時間を費やしますか？」全国の平均

1年	2年	3年	4年	5年	6年	全学年
1時間24分	1時間16分	1時間29分	1時間38分	1時間44分	1時間59分	1時間36分