



# 遠隔の丘

由利本荘市立子吉小学校  
**学校だより**  
 第 9 号  
 令和6年7月3日

## 「メディアコントロール」 6月 調査結果

6月24日～26日まで実施した「メディアコントロール調査」へのご協力ありがとうございました。「メディア使用時間は2時間以内」「夜8時以降はメディアに触れない」2つの項目について、3日間それぞれの守れた児童の割合、3日間共に守れた人数とその割合をまとめてみました。

「メディア使用2時間以内」「8時以降は使わない」を守れた児童の割合（6月）

学 年	1年		2年		3年		4年		5年		6年		全校	
在 籍	31人		31人		28人		22人		35人		28人		175人	
回答人数	24人		28人		26人		17人		28人		27人		150人	
○ ×	○	×	○	×	○	×	○	×	○	×	○	×	○	×
6/24(月)	83%	17%	75%	25%	58%	42%	71%	29%	75%	25%	56%	44%	69%	31%
6/25(火)	88%	13%	79%	21%	58%	42%	82%	18%	75%	25%	67%	33%	74%	26%
6/26(水)	83%	17%	79%	21%	73%	27%	76%	24%	75%	25%	59%	41%	74%	26%
3日間	79%	8%	71%	18%	46%	27%	65%	12%	68%	18%	37%	22%	61%	18%
(人 数)	19人	2人	20人	5人	12人	7人	11人	2人	19人	5人	10人	6人	91人	27人

	6/24		6/25		6/26	
	2時間以内	8時以降	2時間以内	8時以降	2時間以内	8時以降
○	121	117	129	117	130	118
×	29	33	21	33	20	32



- 学年が上がるにつれて、3日間とも2つの約束を守れた児童の割合は低下傾向にあり、6年生が最もコントロールできない状況が分かる。
- 例外として、3年生のメディアコントロールができていない児童の割合が、4・5年生よりも高い。
- 24日～26日まで、それぞれ1日だけ約束を守れた児童は比較的多いものの、3日間とも2つの約束を守れた児童は61%とあまり高くない。(昨年同調査60%とほぼ同値)
- ☆(表には表していないが)「使用は2時間まで」は守れている(121人、129人、130人)が、「8時以降利用しない」ができていない(117人、117人、118人)児童が多い。
- ☆1日もメディアをコントロールできなかった(3日間とも×)児童が27人(18%)にのぼった。

スポ少や習い事などで、帰宅時刻が遅い児童にとって、8時以降使用しないという約束は、なかなか守れなかったようです。しかし、スマホやタブレットに触れずに、別の方法で過ごしていたというご家族の声もありましたので、帰宅時刻の遅さは言い訳にはできませんね。**メディアの使用の約束を守れないということは、自己制御が効かない=自分の欲求をコントロールできないことになります。**この傾向が強い子どもは、依存症になる(既になっている)可能性があります。

保護者の皆さまからは、「意識してメディアを使っていた。」「定期的にこのような機会を設けてほしい」など、メディアコントロール調査に対する肯定的なご意見が寄せられ、非常にありがたく思います。今後も、自己制御力(欲求を抑えて我慢する力)等のネット使用の問題解決に向けて、保護者の皆様と一緒に考え、対応策を講じていきたいと思います。

なお、皆様からいただいた全てのコメントは7/8にPTA資料として配布いたしますので、PTA学年懇談の話題として取り上げて、問題を解決するヒントにいただければ幸いです。

※本荘東中からの同調査の情報では、調査開始以来、今回の結果が最もよくなかったそうです。  
また、メディアコントロールができる生徒ほど、学力が良好な状態になっているようです。

# 6年生からの提案！

国語「構成を考えて、提案する文書を書こう」より

時期を同じくして、6年生が国語「構成を考えて、提案する文書を書こう『デジタル機器と私たち』」の学習で、「よりよくデジタル機器と付き合えるようにするために」という大テーマで、グループごとに様々な視点から提案文を書きました。学習のプロセスや取組はもとより、提案文の内容が非常に素晴らしいものでしたので、メディアコントロールと関連する提案文を紹介いたします。

## 「スマホの見すぎに注意」

Gグループ 工藤 ○○・佐藤 ○○・渡辺 ○○

### 1 提案のきっかけ

#### (1) 私たちの体験と、調べて分かったこと

歩きスマホで自転車にぶつかりそうになったり、視力が悪くなったりしたことはないだろうか。私たちグループでは、そのような体験をしたという人がいた。東京の世田谷にある成城墨岡クリニックの情報によると、スマホ依存症で病院に通う人が平均20～30人いるということが分かった。依存症とは、特定のものをやめたくてもやめられないことを言う。親がスマホを取り上げ、子供がパニックになり親を刺してしまったという殺人事件も実際に起きている。また、スマホに依存しすぎて、学校に行かずにスマホを見ている人も増えている。依存しすぎて、体調が悪くなる人もいた。

#### (2) 解決したい課題

スマホを見すぎでしまうと、スマホ依存症になってしまったり、体調が悪くなったりすることがある。時には、取り返しがつかなくなってしまふ。今は、スマホを持っているのは当たり前になってきているので、この課題を解決する方法を提案したい。

### 2 提案

#### スマホの使い方を考えよう

どこにでも持ち運べて便利なスマホだが、見すぎると依存症になったり、体調を崩したりしてしまうため、スマホを正しく使うことを私たちは提案する。なぜなら、体調を崩したりすることは、体に異変が起きることである。具体的に言うと、物忘れが激しくなり、目の疲れ、乾き、充血が見られる。他にも、視力低下、肩こり、頭痛、イライラ、睡眠不足、冷え、斜視がある。斜視とは、自分が見たい方向とちがう方向を見てしまうことである。

- ①「夜にスマホ」を見ない。夜にスマホを見過ぎると、寝る力が低下して、睡眠不足になったり、疲れやすくなる。
- ② スマホは姿勢を正して、画面から30cm以上離して見る。

このように、「スマホの見過ぎ」に注意するだけで、寝る時間が多く取れて気持ちよく過ごすことができるのだ。スマホを見ない心がけから、いつもスマホを見ている時間に家族と話す時間が増えたりして、お手伝いの時間が増え充実した時間を過ごすことができるだろう。スマホ依存症の人が減るだけで、思いがけないトラブルや事件を減らすことにもつながると考える。

### 3 まとめ

理想のスマホ使用時間は、2時間ちょっと。スマホは空いた時間にちょこちょこいじることが多い。そのため、使っていると夢中になってしまいがちだ。そんなときは皆さんも、1度立ち止まってスマホの見過ぎに注意しよう。日本のスマホの使用時間の平均は、2時間～3時間程度。スマホを使う時間帯で一番多いのは、夜(寝る前)。特に寝る前にスマホを使うのは依存症になりやすいので、夜寝る前にスマホを見ないようにすることが大切である。スマホはいつでもどこでも使えるものだからこそ、スマホの見過ぎには注意しよう。

## 「健康に気遣って、デジタル機器を使おう」

Eグループ 朝日 ○○○・熊田 ○○・佐々木 ○○眞坂 ○

### 1 提案のきっかけ

#### (1) 私たちの体験と、調べてわかったこと

ゲームやスマートフォンを利用して目や頭が痛くなったことはないだろうか。私たちのグループでは、みんながこの経験をしていた。「学校保健」のウェブページによると、利用時間が長くなると健康に被害をおよぼすことが分かった。例えば睡眠時間が減ることである。

#### (2) 解決したい課題

デジタル機器を使い続けると健康状態が悪くなっていき依存症になってしまう可能性がある。スマートフォンを持つ人が増えているので、この課題を解決する方法を提案したい。

### 2 提案

#### 「健康に気をつけて」デジタル機器を使おう

だれでもハマってしまうものだからこそ、自分の都合ではなく「健康」に気遣うという意識をもつことを、私たちは提案する。なぜなら、デジタル機器に集中してしまうと健康に害をおよぼすおそれがあるため、私たちは、2つのこと提案する。

- ①「使う時間を決める」。だれでもハマってしまうもので、つい使いついでしてしまう。長時間使うと目や頭などが痛くなり体に害をおよぼすので時間を決めて使う。
- ②健康に気をつける。どうしても長時間やらないといけなときは、たまに遠くを見たり休憩をいれたりして長時間使わないようにする。

このように、あまり長く使わないで、どうしても使いたいときは、休憩をはさみながら時間を決める。健康に気を付けながら使うことで、目に害を出さずに使うことができる。また、頭痛、肩こり、手のしびれなどにも注意しないといけな。

### 3 まとめ

スマホには、いろいろな機能がある。そのため、使っていると、つい夢中になってしまいがちだ。しかし、そんな時は一度立ち止まって、健康について考え直してみよう。私たちの中でも、スマホを持っている人は、「最初のうちは使うのが楽しくて、やめられなくなるよ。」と話す。しかし、自分の楽しさや都合を優先して、健康を気遣うことを忘れてはならないと思う。いつでもどこでも使える便利なものだからこそ、健康を気遣った使い方を心がけよう。

