



# 学校報 梵天

E-mail [ouchi-es@edu.city.yurihonjo.akita.jp](mailto:ouchi-es@edu.city.yurihonjo.akita.jp)  
<http://www.city.yurihonjo.lg.jp/edu/ouchi-es/index.html>

由利本荘市立大内小学校 校長室から  
 令和5年12月20日 No. 33

## 大内の子どもたちの健康な生活について

大内地区学校保健委員会を11月28日（火）に行き、大内地区の子どもたちの健康・生活の様子について話し合いました。各校の様子を養護教諭、生徒指導主事から報告、栄養士からは給食の運営について報告後、委員の皆さんで協議しました。

保健委員会の詳細については、「大内地区 学校保健委員会だより」の報告をご覧ください。話題となったことは昨年度と同様メディアの使用が長時間になっている児童生徒が見られることや、その使い方についてです。ますます通信機器が身近なものとなっている今、「どう付き合っていくか」が重要であると皆さんもお考えのことと思います。特に長時間使用と体調面の関係があるのではないかとということで、学校医の先生方からは真剣に取り組んでほしいことが指導されました。

今年度は大内中学校区全体で「アウトメディアチャレンジ」に取り組んでいます。長時間使用が健康や精神面、子どもの成長によくない影響があることは、たくさん紹介されており、みなさんもお存知のことと思います。子どもの健康と健全な成長のため、メディアのよりよい指導を全体で取り組んでいきましょう。

大内地区学校保健委員会資料より

## 生活習慣アンケート大内小学校分の結果より（7月実施）

### ○ 電子メディアを一日何時間見たり使ったりしていますか。

<平日>		<休日>	
6時間以上	5.9%	6時間以上	15.7%
5～6時間未満	0.0%	5～6時間未満	9.8%
4～5時間未満	3.9%	4～5時間未満	13.7%
3～4時間未満	9.8%	3～4時間未満	21.6%
2～3時間未満	29.4%	2～3時間未満	17.6%
1～2時間未満	35.3%	1～2時間未満	9.8%
1時間未満	7.8%	1時間未満	3.9%
見ない使わない	2.0%	見ない使わない	2.0%

<平日> 2時間以上の長時間使用者が合計49.0%で、大内地区内で比較すると多い。

<休日> 5時間以上の長時間使用者が、調査者の約1/4。これは、中学生よりも多い。

※電子メディアとは

テレビ、動画プレーヤー（DVD・ブルーレイなど）、パソコン（タブレットを含む）、携帯電話（スマートフォンを含む）、音楽プレーヤー、ゲーム機など。

※電子メディアの使用時間には、インターネットで調べ学習をしたなどの学習した時間は含んでいません。

○ **電子メディア 8 時以降（中学生は 9 時）の使用を止めている。**

- ・やめている 31.3%
- ・やめていない 43.8%
- ・ルールはない 25.0%

**再確認！**

由利本荘・にかほ地域生徒指導研究推進協議会

「スマートフォン・タブレット・通信機能付きゲーム機等の使用時間の目安と外泊の自粛について」  
R5. 7. 21より

下記のことは本荘由利地区全体で取り組んでいることです。上手に付き合うためにも、時間の約束を再度確認し、約束を守ることが大切です。

スマートフォン・タブレット・通信機能付きゲーム機等の使用時間の目安について

**小学生は午後 8 時まで、中学生は午後 9 時までを使用時間の目安とします。**

○ **午前中、だるいなどのからだの調子が悪いことがありますか。**

ほとんどない	1～2日ある	3～4日ある	ほとんど毎日ある
56.3%	27.1%	8.3%	8.3%

○ **頭が痛くなることがありますか。**

ほとんどない	1～2日ある	3～4日ある	ほとんど毎日ある
62.5%	31.3%	2.1%	4.2%

○ **おなかが痛くなることがありますか。**

ほとんどない	1～2日ある	3～4日ある	ほとんど毎日ある
50.0%	41.7%	4.2%	4.2%

○ **いらいらすることがありますか。**

ほとんどない	1～2日ある	3～4日ある	ほとんど毎日ある
41.7%	20.8%	12.5%	25.0%

○ **学校で授業中眠くなることがありますか。**

午前中眠くなる	午後眠くなる	午前午後眠くなる	あまりない
14.6%	35.4%	14.6%	35.4%

※上記の結果から、「だるい」「頭痛」「腹痛」「いらいら」「眠気」など、体調不良を訴える割合が高い。

ICTの活用は身近なものとなりました。子どもたちに一人一端末のタブレットが配布され、タブレットは誰もが文房具の一つとして当たり前のように使用することが求められています。だからこそ、大内の子どもたちには、「上手に使いこなす力」を付けてほしいと思います。技術的なことはもちろんですが、電子メディアを使用する時間を自分でコントロールできるのも大切な「上手に使いこなす力」です。魅力的な電子メディアの使用時間のコントロールはなかなか難しいことですが、子どもたちの健全な成長のために、一致団結して取り組んでいきましょう。