

学校保健委員会

スイッチオフ 大作戦！！



平成26年 10月8日(水)
5校時

子供とメディアについてのアンケート

子供とメディアについてのアンケート

学年 _____ 組 _____ 男・女
 ！〇をつけてください

メディアと生活習慣との関係を調べたいと思います。お手数をおかけしますが、よろしく願います。

* 晴れた日の記録（平日と休日を1日ずつ）をお願いします。

* 1日の過ごし方をふり返ってみて、下のグラフに書きこんでください。

メディアを使った時間を右の段へ、生活時間を左の段へ分けて書いてください（めもりは15分きざみになっています）。

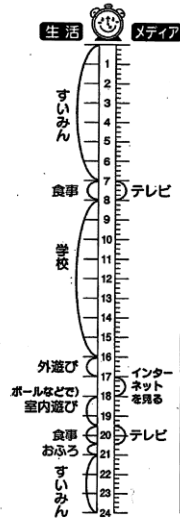
本人が記入できない場合は、聞き取りながら保護者の方が記入してください。

* メディアとは…テレビ、DVD、テレビゲーム（携帯ゲーム機をふくむ）、パソコン、インターネット、携帯電話など

* 生活とは…食事、すいみん、遊び（どんな遊びか具体的に）、学校、勉強、習い事など

◎見本

（午前7時から食事をしながら1時間テレビを見て、午後5時から1時間インターネットをし、午後7時30分から1時間テレビを見ながら食事をした）



平日	生活	メディア	休日	生活	メディア
年			年		
月			月		
日			日		
曜日			曜日		
	1			1	
	2			2	
	3			3	
	4			4	
	5			5	
	6			6	
	7			7	
	8			8	
	9			9	
	10			10	
	11			11	
	12			12	
	13			13	
	14			14	
	15			15	
	16			16	
	17			17	
	18			18	
	19			19	
	20			20	
	21			21	
	22			22	
	23			23	
	24			24	

裏につづきます →

* 次の質問に答えてください。

<生活習慣>

- | | | | |
|---------------------------|----|---------|------|
| ①夜の寝付きはいいですか。 | よい | ふつう | よくない |
| ②朝の目覚めはいいですか。 | よい | ふつう | よくない |
| ③食欲はありますか。 | ある | | ない |
| ④なんとなく体がだるかったり疲れていたりしますか。 | する | | しない |
| ⑤運動は好きですか。 | 好き | どちらでもない | きらい |



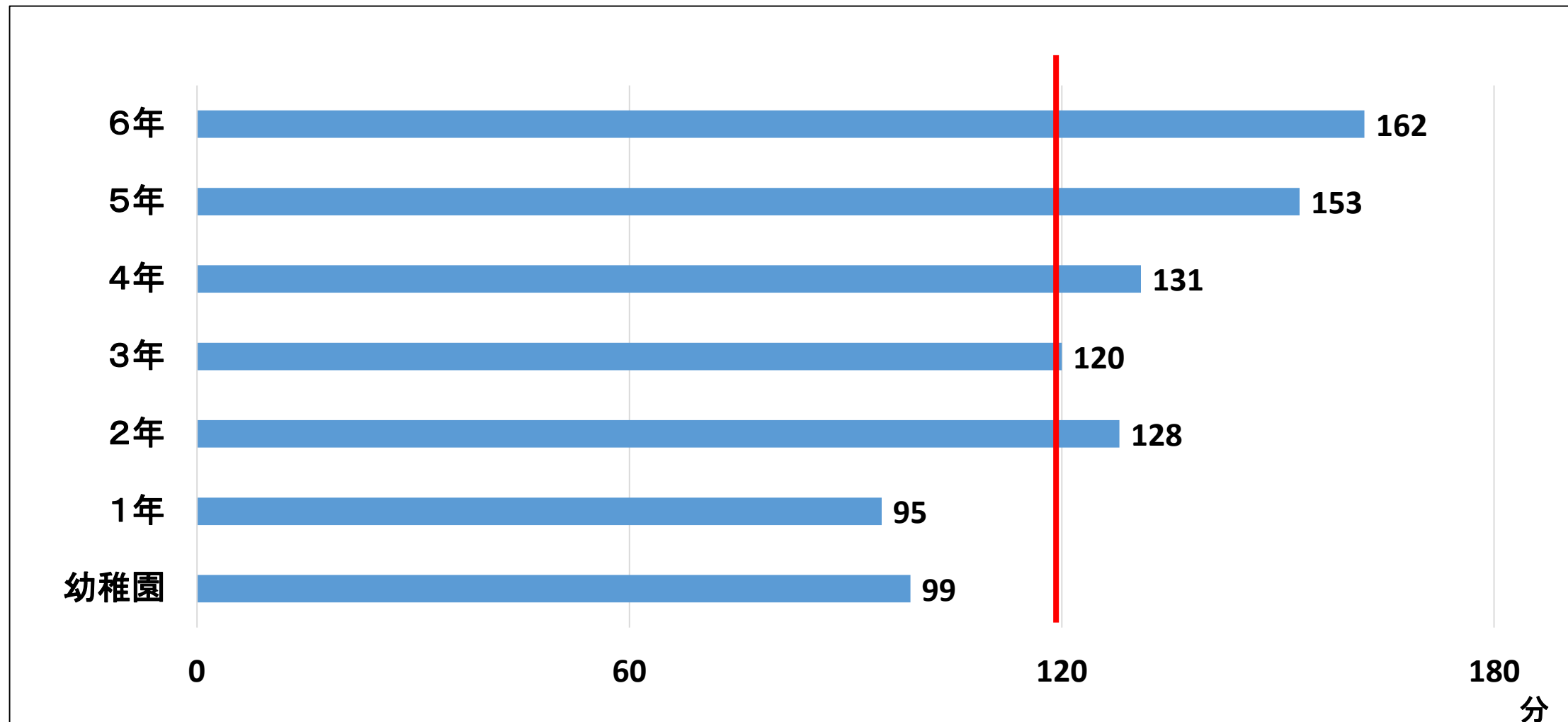
<メディアについて>

- | | | |
|---|-----|-----|
| ①テレビゲーム（携帯ゲーム機をふくむ）を持っていますか。 | はい | いいえ |
| ②携帯電話でメール、ゲームなどをしていますか。 | はい | いいえ |
| ③パソコン、インターネットを使っていますか。 | はい | いいえ |
| ④ゲームをしている人に聞きます。
ゲームをやり始めたのは何才の時ですか。 | () | 才 |
| ⑤1週間に何回くらいゲームやインターネットをしていますか。 | () | 回/週 |



ご協力ありがとうございました。

メディアの平均利用時間(学校のある日)



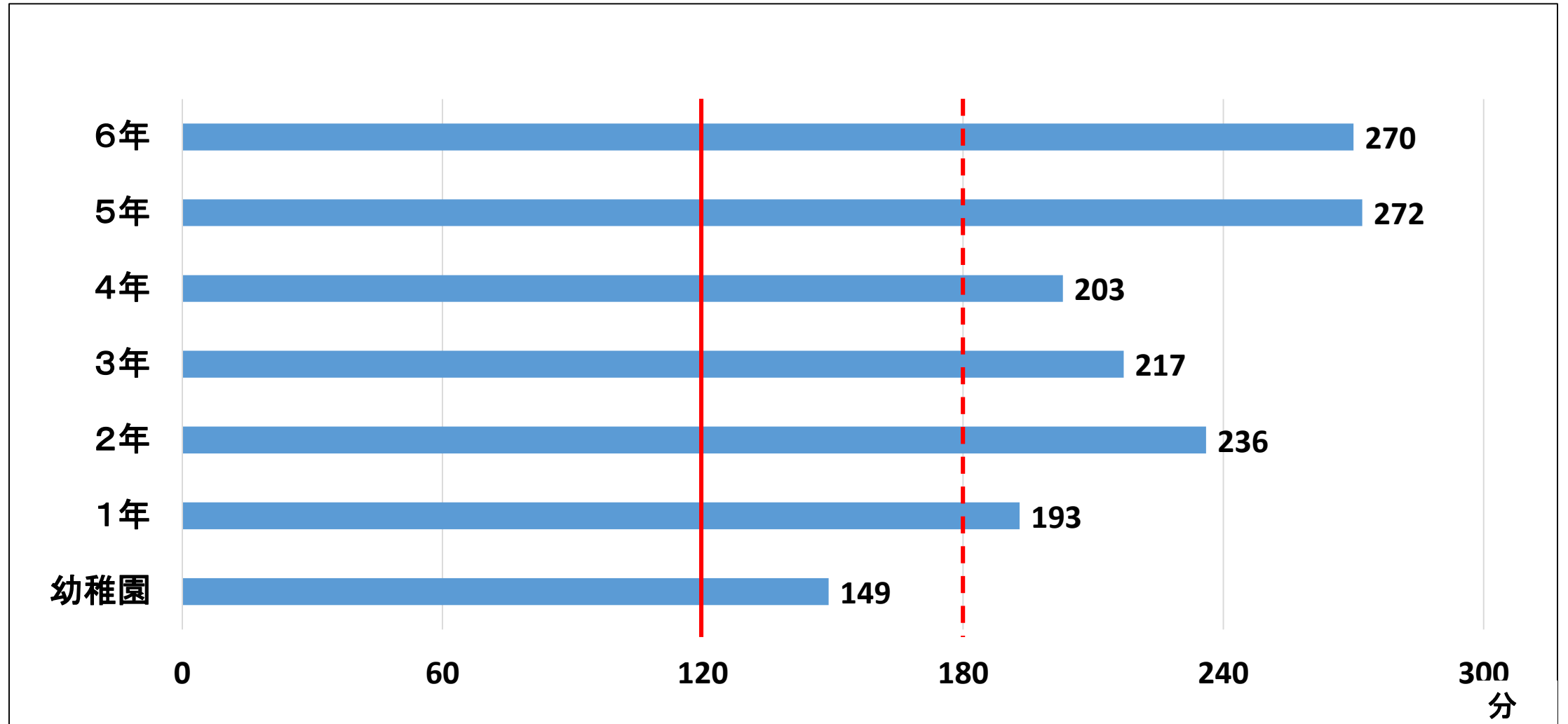
なかには…

6時間10分

という人も！！



メディアの平均利用時間(休みの日)

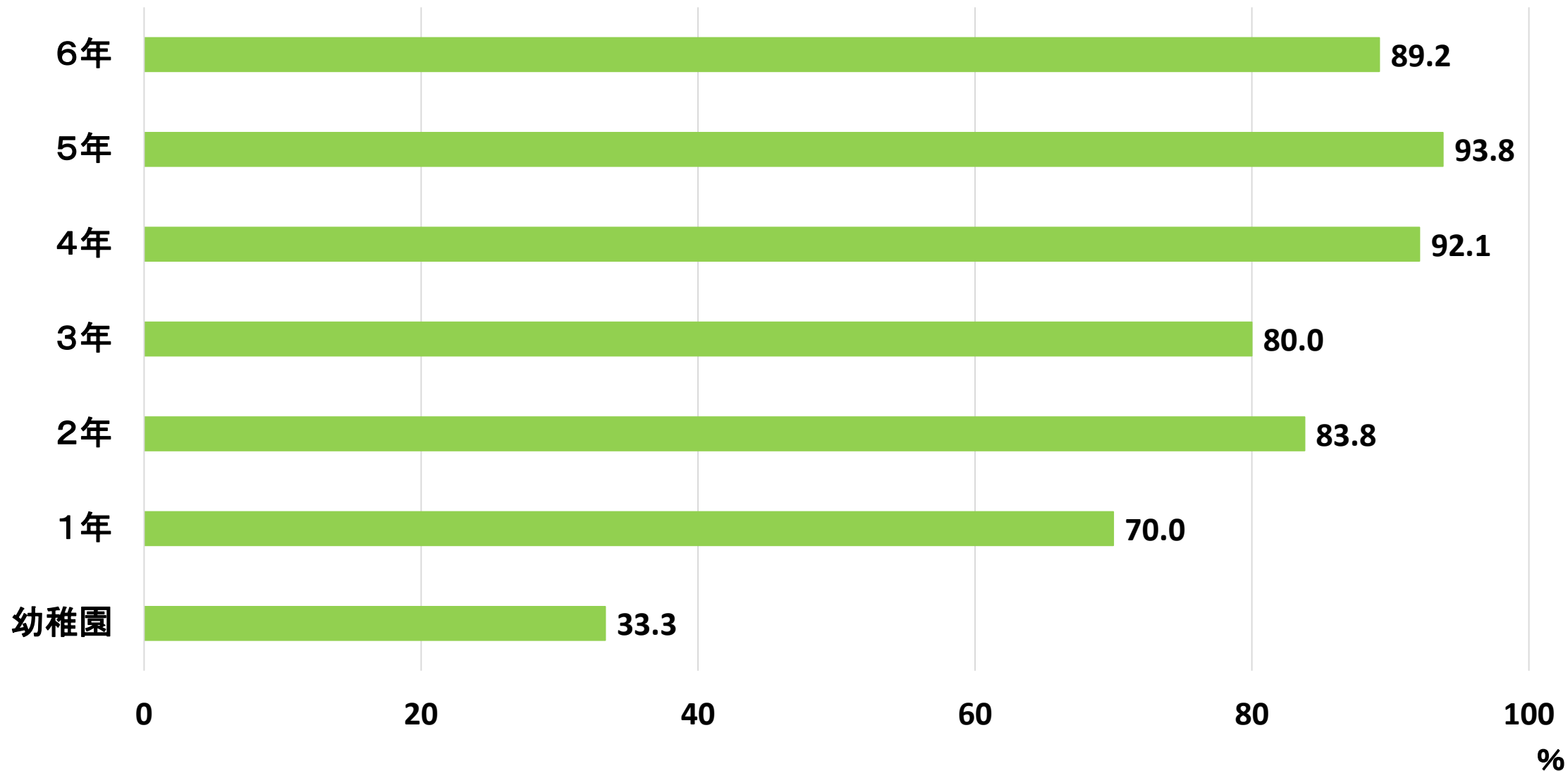


1番長い人は

13時間50分!!

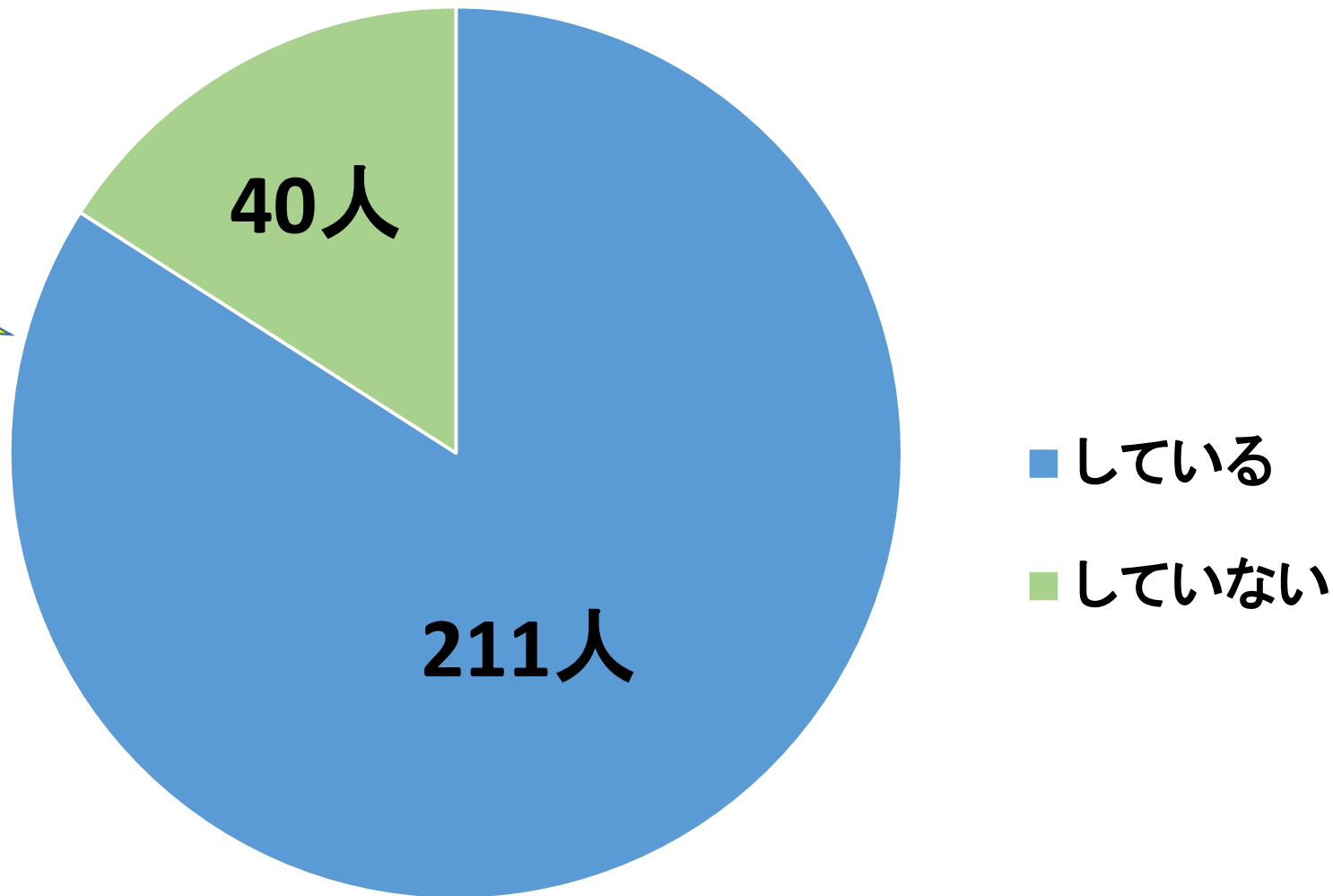


ゲーム機を持っている人の割合



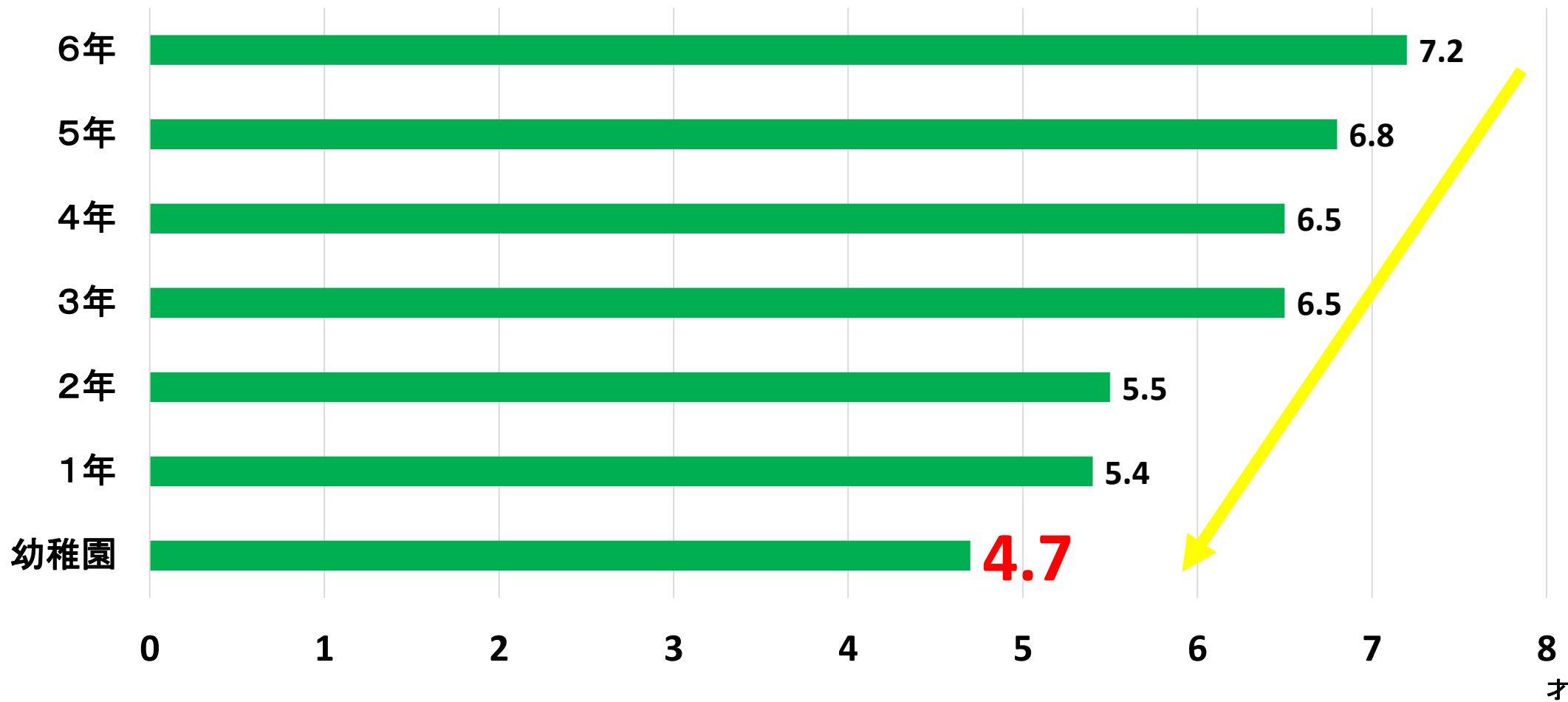
ゲームをしている人の割合 (インターネット・携帯アプリも含む)

全体の
約84%



ゲームを始めた年齢

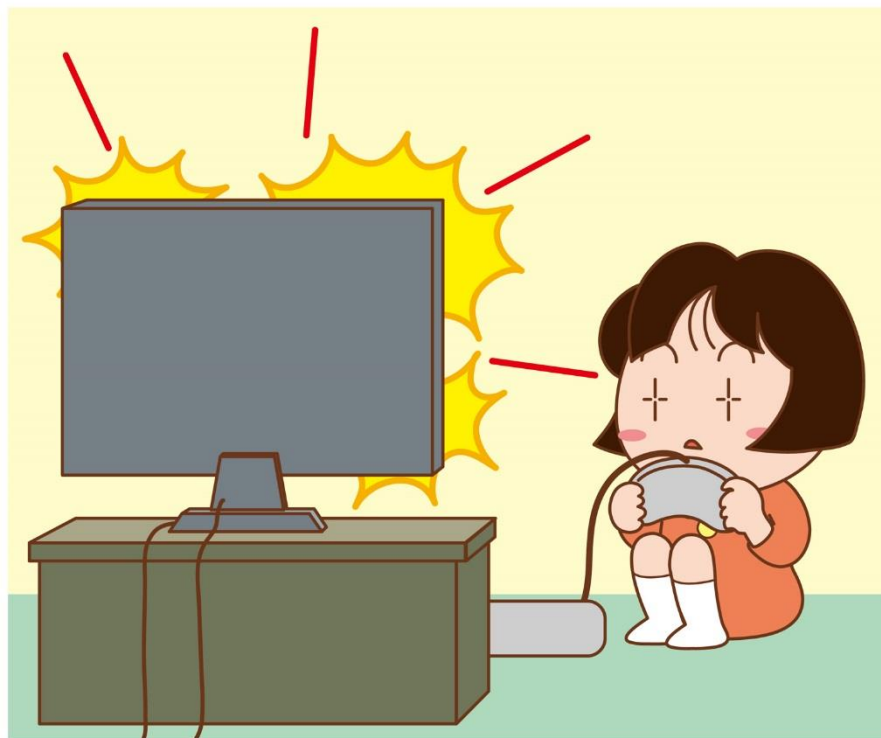
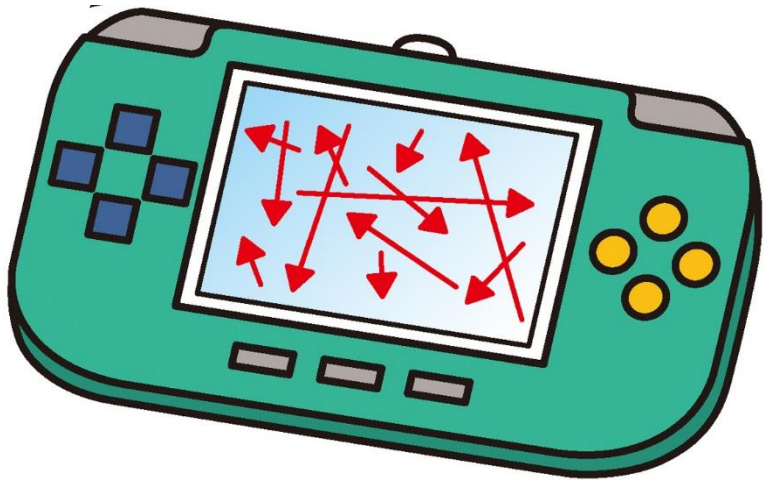
中には、2才と
答えた人も！！



保健委員会劇

「ゲームの大好きな
たいじろうくん」





目のつかれ

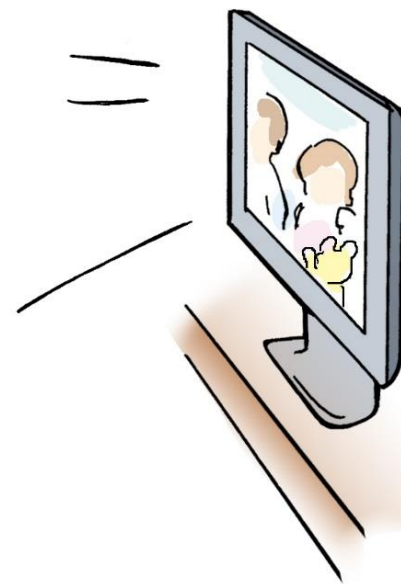


頭痛やはきけ



- ・お菓しの食べすぎ
- ・ジュースの飲みすぎ

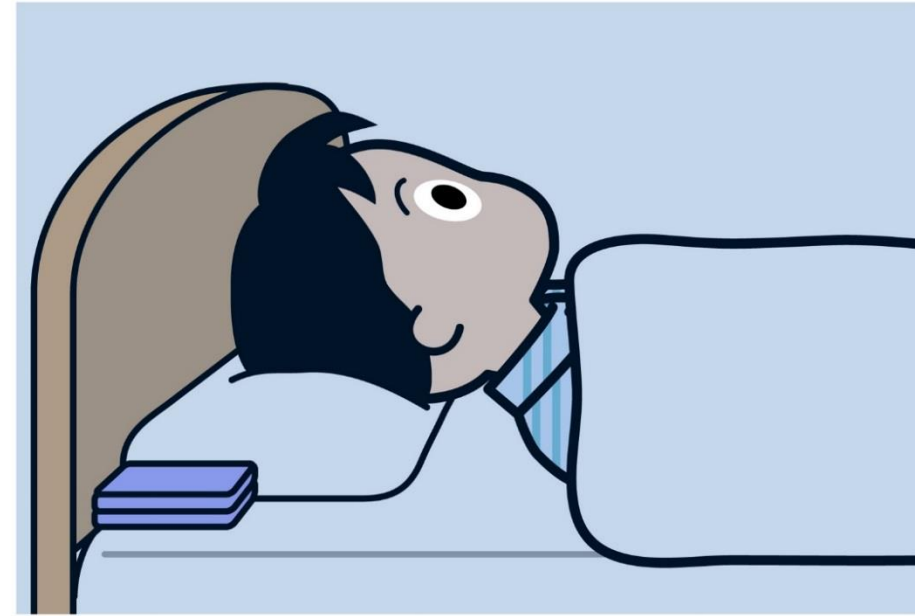
うんどう不足





脳がこうふんしている

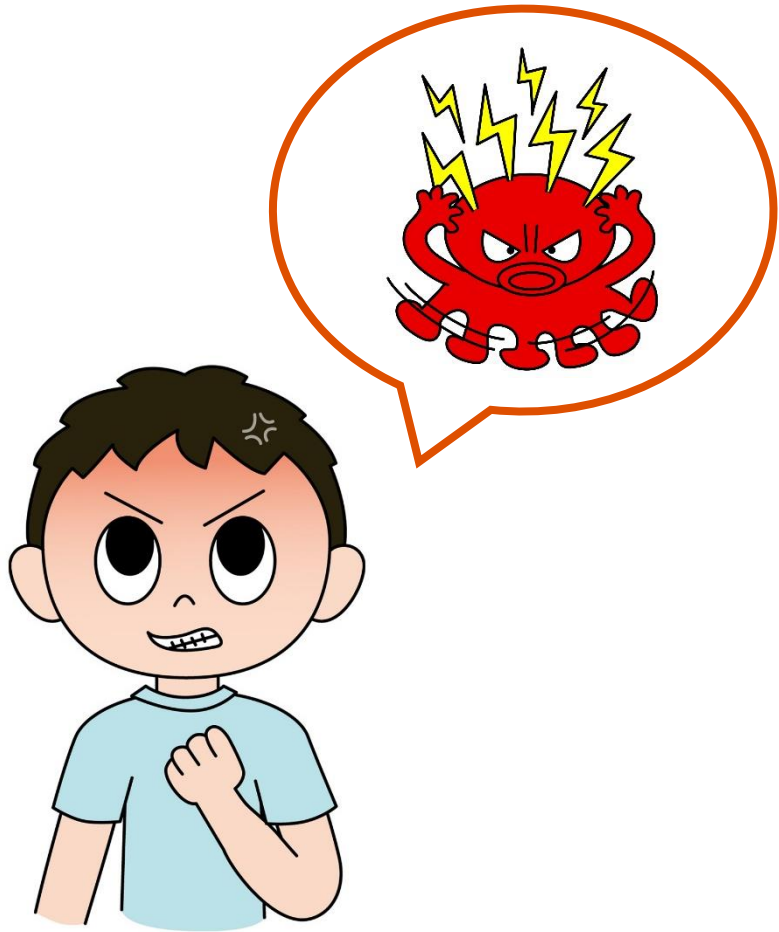
夜おそくまでおきている



- ・ねつきがわるくなる
- ・ねむれなくなる



すいみん不足



うんどう不足による
体力低下

けがをしやすくなる

- ・ちょっとしたことで
イライラしたりキレやすくなったりする
- ・感情がおさえられなくなる

脳のはたらき

$$\begin{aligned} \bigcirc \times \triangle \div \bigcirc &= ? \\ \square + \bigcirc - \triangle &= ? \end{aligned}$$



かんがえる

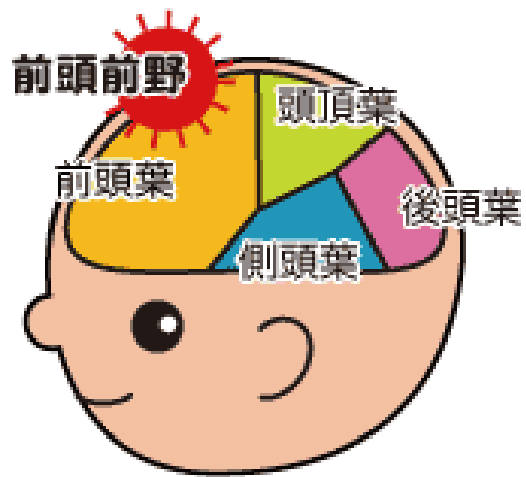
集中する

きおくする

はんだんする

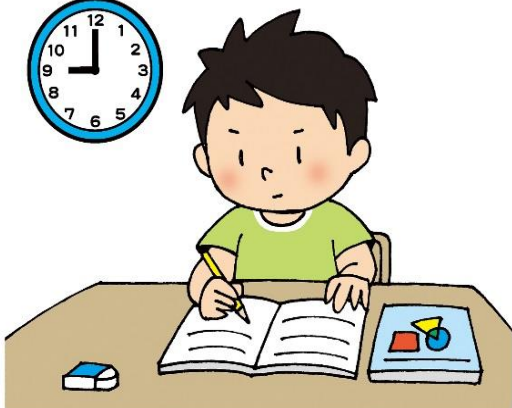
アイデアを
生み出す

ちょうせんする



コミュニケーションをとる

感情をコントロールする





**すべてのメディアへの接触は
1日2時間まで**



メディアコントロール

メディアコントロールにチャレンジ！！

東郷幼稚園
東郷小学校

幼・ 年 なまえ

チャレンジ期間 10月10日(金)～10月14日(火)

学校保健委員会はどうでしたか？おうちの人と相談しながら、自分の時間の使い方について考え、だらだらテレビを見たりゲームをしたりしている人は、自分でコントロールできるようになるとよいですね。

そこで、今回は秋休みに「メディアコントロール」にチャレンジしてみたいと思います。おうちの人と相談しながらコースを決めて、取り組みましょう。

－ 取り組み方法 －

- ①5日間の取り組みを、裏のチャレンジシートに書きましょう。
- ②その日のコースを、下から1つ選んで書きましょう。
- ③大変だったこと、増えた時間にしたことなど、感想①と②を書きましょう。
- ④チャレンジに成功した日に色をぬりましょう。
- ⑤チャレンジシートは、15日(水)に担任の先生に出しましょう。



－ コース －

1 ハイレベルコース 	朝からねるまでノーテレビ・ノーゲーム ◆1日まったくテレビやゲームなどなしのコース たくさんの時間の使い方が考えられ、充実した1日のコース
2 一・中校区でせろうコース (2時間までの間で きめよう) 	テレビやゲーム()時間まで ◆テレビやゲームの時間を決めて取り組むコース 生み出した時間によって工夫が楽しみなコース
3 こまめにスイッチオフコース 	見る番組をえらんで見る ◆だらだらテレビを見てしまう人におすすめなコース はじめのある生活ができるコース
4 ぐっすりすいみんコース 	夜の()時以降はノーテレビ・ノーゲーム ◆ねる時間のおそい人によいコース 早ね・早起きのリズムづくりによいコース
5 楽しい食事タイムコース 	食事の時だけノーテレビ・ノーゲーム ◆食事の時はテレビを見たりゲームをしったりしないコース 家族そろって楽しく食事をするコース
6 わがやコース 	わがやだけのルール() ◆自分の家ならではの約束を自由に相談してつくるコース わがやならではのルールで、より取り組みやすいコース

チャレンジシート

コース かんそう 日にち	えらんだコース ★2・4コースは(時間) も書こう ★わがやコースは(ル ール)も書こう	かんそう① ★大変だったこと、よかったこ となどを書こう	かんそう② ★ゲームやテレビのかわりや ふえた時間に何をしたら書こう (例:読書、お手伝いなど)
10月10日(金)	() コース		
10月11日(土)	() コース		
10月12日(日)	() コース		
10月13日(月)	() コース		
10月14日(火)	() コース		

おうちの方から一言

成功した日に色をぬろう！

10日(金) 1日目	13日(月) あと1日!
11日(土) がんばれ!	14日(火) 全部色がぬれたかな?
12日(日) 家族で協力してがんばろう!	先生から一言

