

令和5年度
第一回 けんこう会議

今年度のけんこうテーマ

メディコンにチャレンジ!

テーマ設定の理由

- ▶ 美しが丘地域の子どもは睡眠時間が短い
- ▶ 原因は勉強だけでなく、ゲームやスマホを見ている時間が関係している

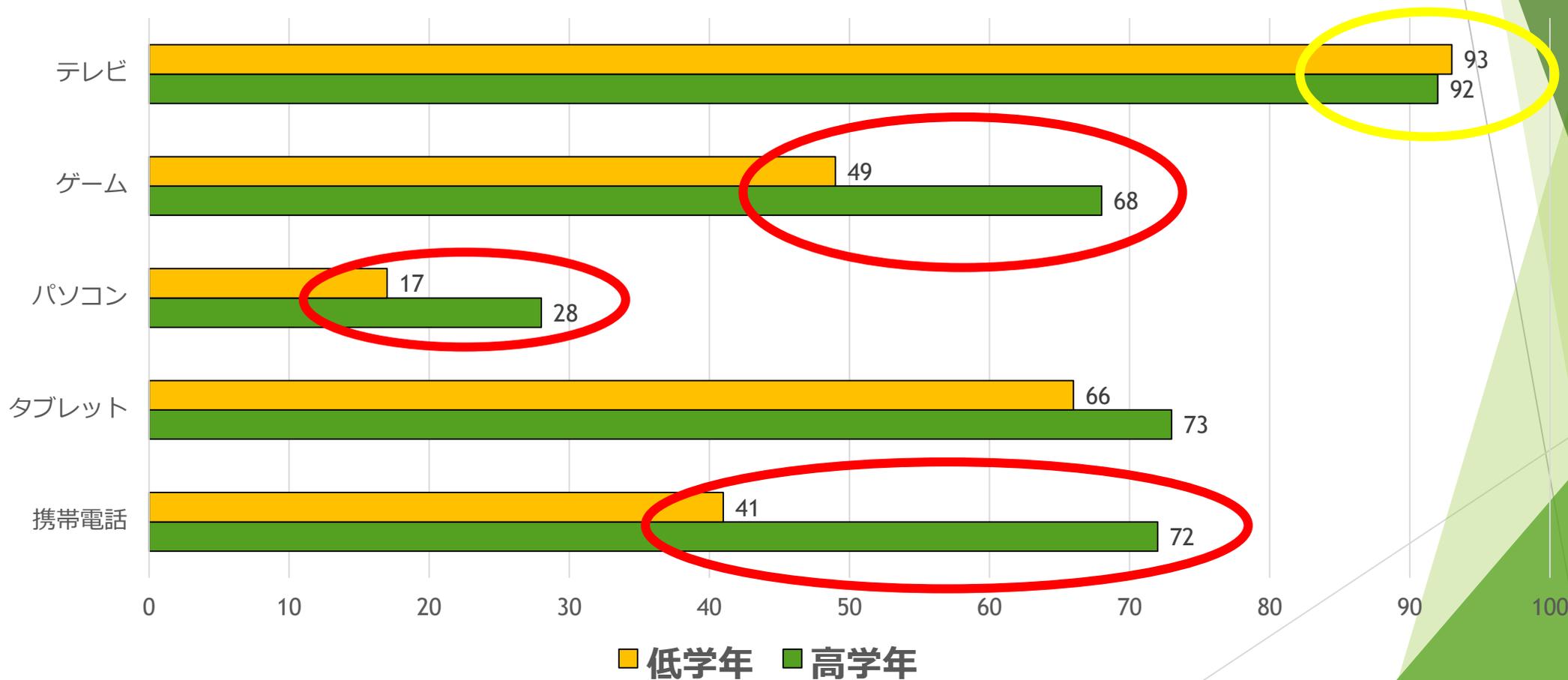
3校で「メディア」について 取り組むことに決定！



学校と家庭が協力して取り組みましょう

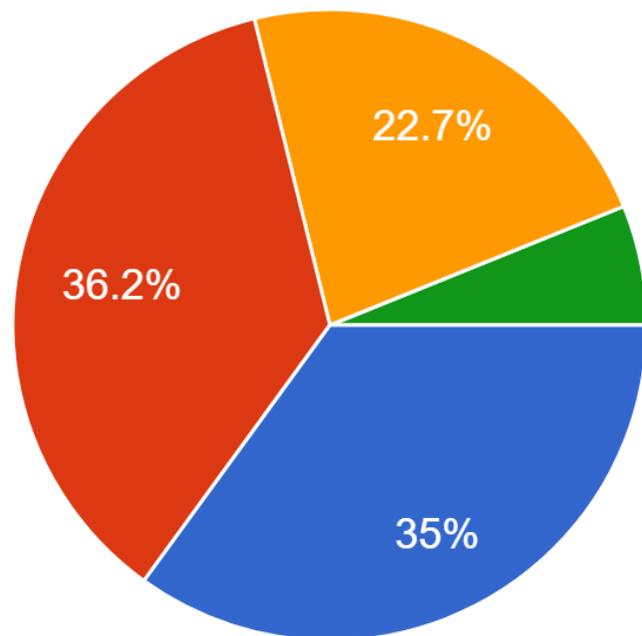


次のうち、お子様が使用しているものはありますか。

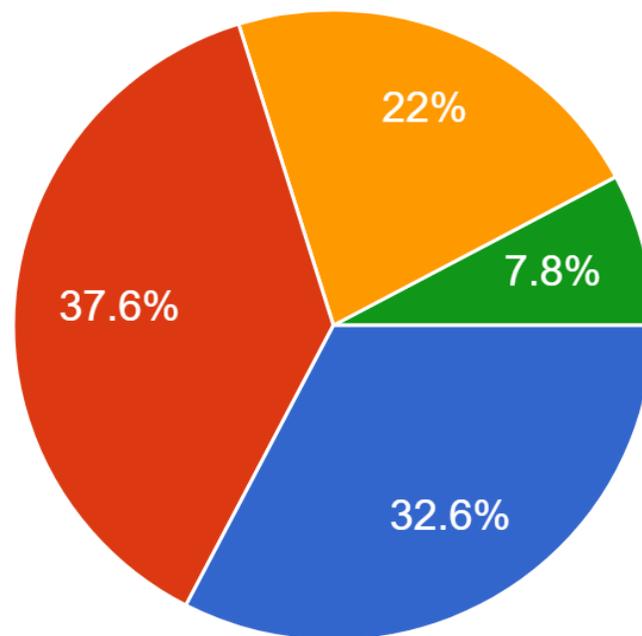


(平日) 一日の使用時間はどのくらいですか。

低学年



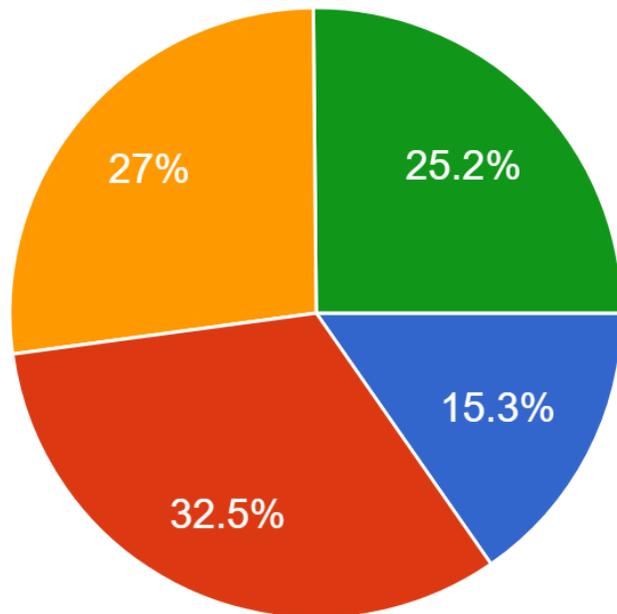
高学年



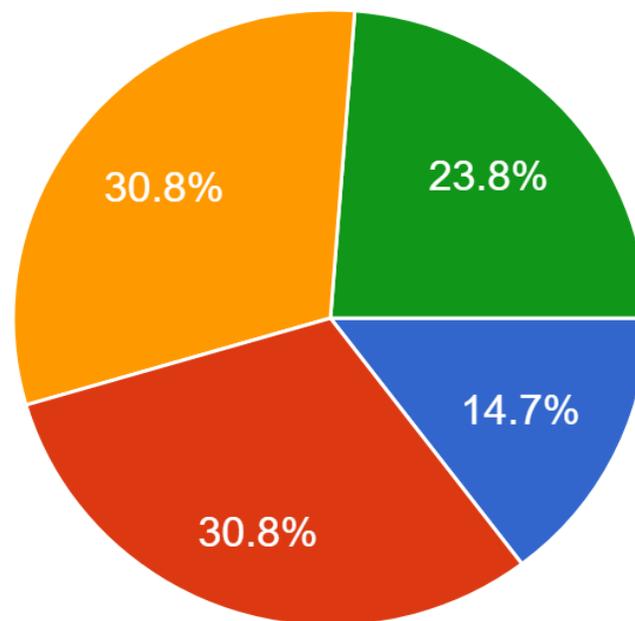
- 1時間未満
- 1時間以上2時間未満
- 2時間以上3時間未満
- 3時間以上

(休日) 一日の使用時間はどのくらいですか。

低学年



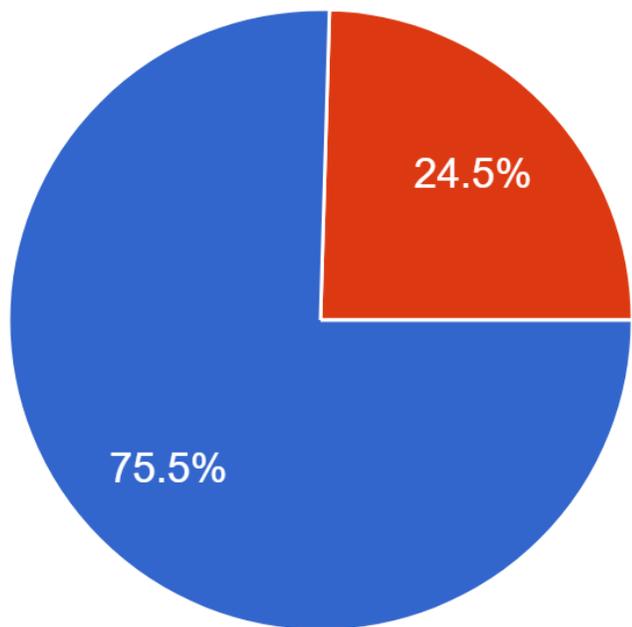
高学年



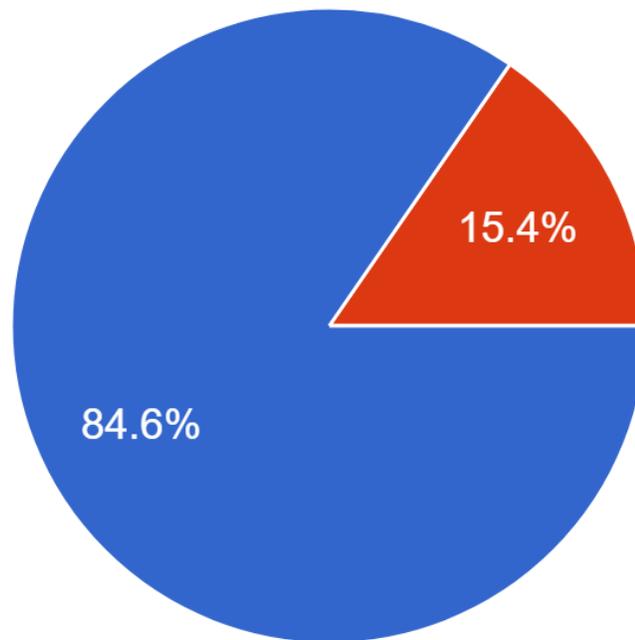
- 1時間未満
- 1時間以上2時間未満
- 2時間以上3時間未満
- 3時間以上

ご家庭でのメディア使用に関するルール はありますか。

低学年

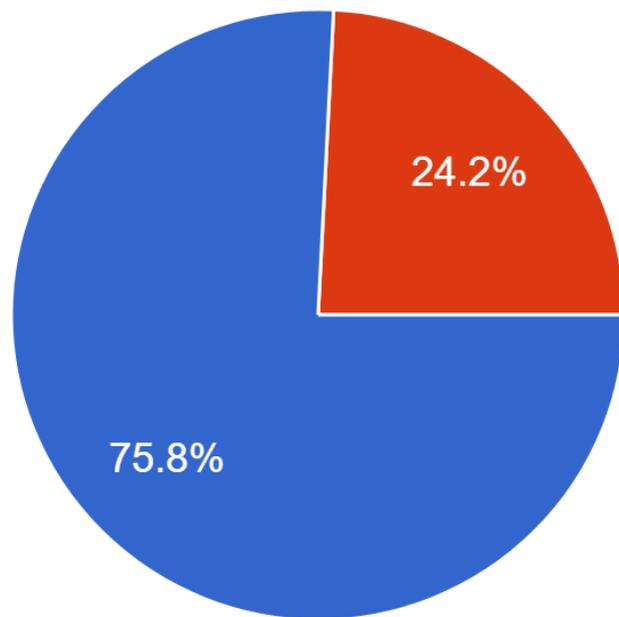


高学年

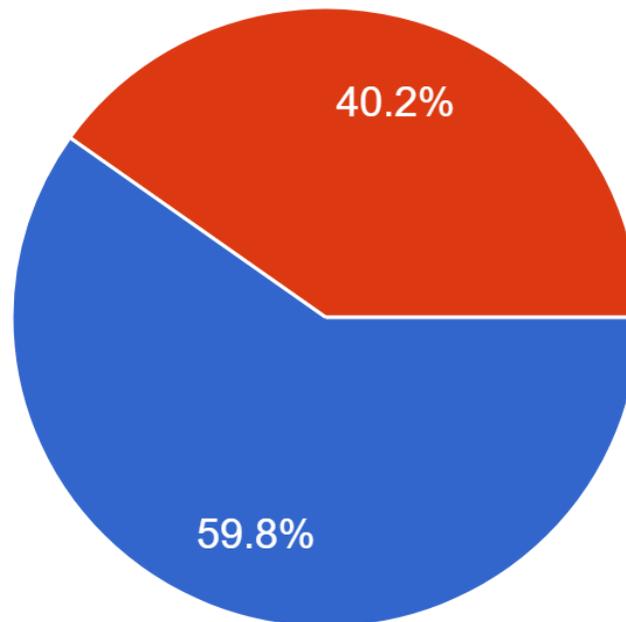


ルールを守れていますか。

低学年



高学年



- 守っている
- 守っていない

ご家庭でどのようなルールを決めていますか。

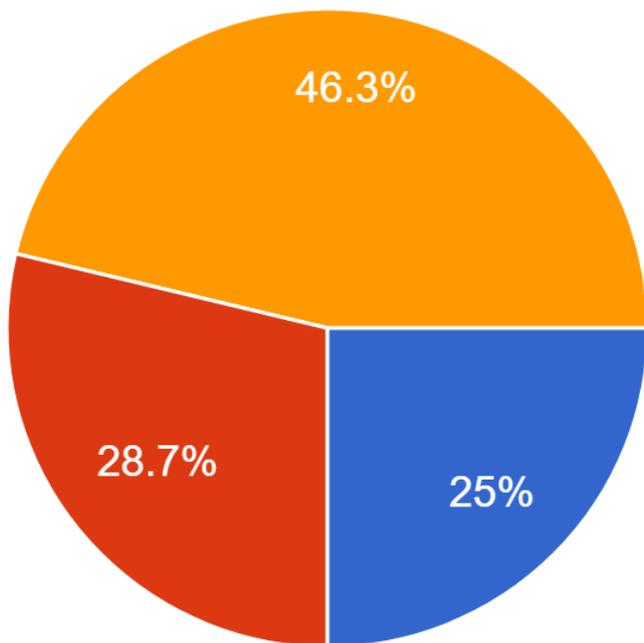
- ▶ 使用時間を決める、時間帯を決める
- ▶ 使用する場所を決める（リビングのみなど）
- ▶ やるべきこと（宿題・支度）がすべて終わってから
- ▶ テレビの番組数を制限、好きな番組を決めてそれだけ見る、テレビは録画のみ
- ▶ 食事中は使用しない
- ▶ 目を休めながら見る、続けて視聴しない
- ▶ 見るときの距離、姿勢に気をつける
- ▶ タブレットは通信教育のみ
- ▶ 決まったアプリ・コンテンツのみ、YouTubeはkidsチャンネルのみ
- ▶ 課金はしない

ご家庭で工夫していることはありますか。

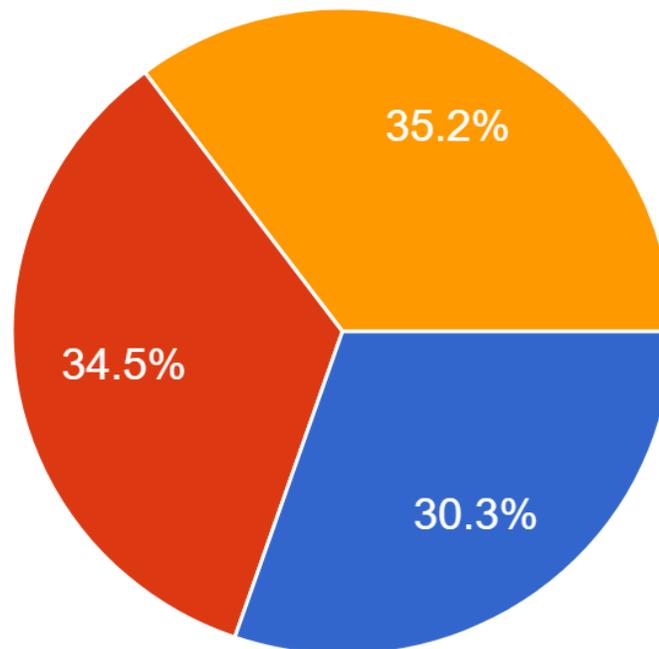
- ▶ 子どもと一緒にルールを決める
- ▶ 始める前に何時までと毎回決める
- ▶ タイマーをつける
- ▶ ルールを守らなかったら使用禁止などのペナルティー
- ▶ 動画視聴はテレビで（何を見ているか把握できる）
- ▶ スマホの場合はテレビに投影し、出来るだけ大きな画面で
- ▶ スクリーンタイムで使用制限している
- ▶ ゲーム機と連動して使用時間を制限できるアプリ（みまもりSWITCHなど）
- ▶ インターネットの検索は親の認証なしには開かない設定
- ▶ タブレットやパソコンのゲームはロック等で勝手に開けないように設定

寝る時間のどれくらい前まで使用していますか。

低学年



高学年



- 直前にやめる
- 30分前にやめる
- 1時間前までにはやめている

お子さんのメディアの使用に関する心配になることはありますか。

そのほかにも・・・

- ・依存症なのではないかと心配
- ・ストレートネックや猫背
- ・外遊びしなくなった
- ・イライラしている様子が見られる
- ・思考への影響
- ・勝手に課金していた

