

学校保健委員会だより

令和4年11月1日
佐世保市立歌浦小学校
PTA 保体部

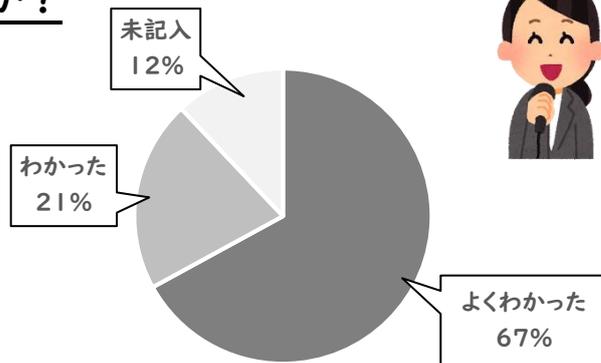
10月25日(火)の授業参観後に、第2回学校保健委員会としてメディア講演会を行いました。長崎県メディア安全指導員の岩崎けい子様、「メディアの正しい使い方について」という演題でお話していただきました。岩崎先生には昨年度も本校に来ていただき、保護者を対象として SNS の利用等についてご講演いただきました。講演に参加された保護者の方から、ぜひ子どもたちにも聞いてほしい内容だったというご感想がありましたので、今年度は、4～6年生の児童も参加しての開催としました。ご多用の中、保体部も合わせて43名(アンケート回収数)もの保護者の皆様にご参加いただき、親子でメディアの使用について考える大変よい機会となりました。アンケートにもご協力いただき、ありがとうございました。アンケートの集計結果をご報告いたします。



～ アンケート集計結果(保護者43名回答) ～

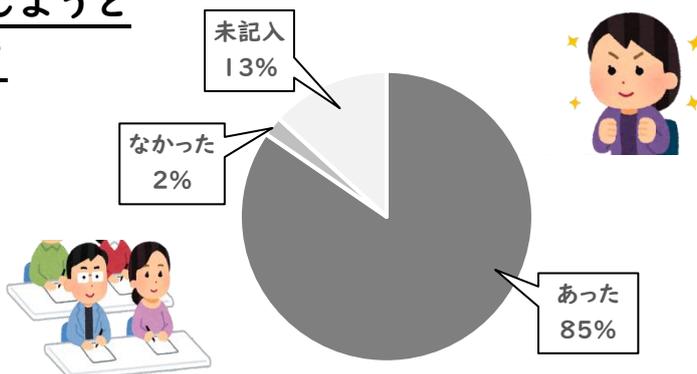
問1：今日の講演会はよくわかりましたか？

よくわかった・・・67%
わかった・・・21%
未記入・・・12%



問2：今日の講演会を聞いて実践しようと思ったことはありましたか？

あった・・・77%
なかった・・・2%
未記入・・・21%



【どういうことを実践しようと思いましたが】

- ・メディアの使用時間について見直したい。(夕食後、寝る2時間前から使用しない等)
- ・子どもの手本になるように、まずは自分が寝る2時間前にはスマホをやめてみたい。
- ・「①日②時間③日に1日休む」こと。 ・寝室にメディア機器を持ち込まないこと。
- ・頭の体操が楽しかったので、時々やってみたい。
- ・ゲームの内容について、帰ったら子どもに聞いてみたい。
- ・テレビゲームではなくて、リアルゲーム(トランプ・オセロなど)をやること。
- ・よく眠れるように、朝日をしっかり浴びること。 ・調べものは紙媒体ですること。
- ・大切にしたい5つのこと。当たり前前かがやっぱり大切であることを再認識した。
- ・子どもとメディアについて関わらず、親子で話す時間を作りたい。

問3：自宅でのメディアの約束があれば教えてください。

- ・時間を決めて使用する。(平日は1時間、夜9時まで、見守りアプリ等で管理)
- ・時々、目を休める。 ・メディア使用時の姿勢に気をつける。
- ・メディアを始める前に学校の支度や宿題等は終わらせる。
- ・子どもに家事を振り分けて、自分の仕事をやり終えてから使う。
- ・食事中はなるべくテレビを見ない。 ・勉強をするときはテレビを消す。
- ・動画を見るときは、親も一緒に見る。 ・親のいないところでは使用しない。
- ・いつでもどんな時でも、困ったときはすぐに相談する。
- ・リビングでのみ使用する。 ・ゲームは休みの日だけする。 ・課金はしない。
- ・休日は、1～2時間は外で体を動かして、メディアばかりにならないようにする。



その他：

- 子どもたちと一緒に聞いたのがよかったと思います。
- 内容が具体的で子どもたちにも分かりやすく、気づきがあったと思います。
- 前回もお話を聞いた後は気をつけようと思いましたが、時間が経つと忘れてしまっていた点があったので、今日から気を引き締めてメディアの悪循環を抑えたいです。
- お金(カード)の使い方も子どもたちに勉強してほしいと思いました。
- 今度、保護者向けの講演会があれば参加したいと思いました。

たくさんの貴重なご意見ありがとうございました。次年度の活動の参考にさせていただきます。今年度の学校保健委員会の活動テーマである「今こそ生活習慣を見直そう～親子でメディアコントロール～」にぴったりなお話を親子で聞くことができ、とても良い時間になったように思います。岩崎先生が「大切にしたい5つのこと」として、「眠ること」「食ること」「体を動かすこと」「学ぶこと」「自分を大切にすること」を挙げられていました。これらが無意識のうちに阻害してしまう可能性があるのが、メディアの過度な使用だということが分かりました。すでに多くのご家庭が自宅でのメディアの約束を決めているようでしたが、これを機会にもう一度、親子で話し合ってみてはいかがでしょうか。