

令和2年5月29日
布部小学校保健室

6月1日(月)～6月5日(金)は、

はっぴいチャレンジ週間です。

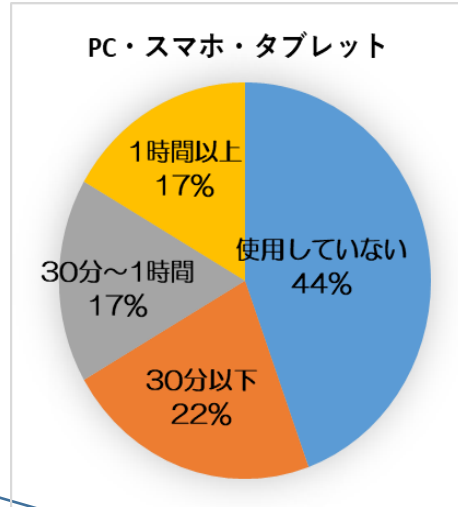
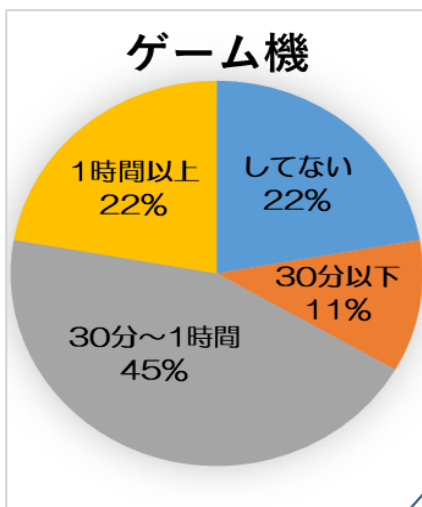
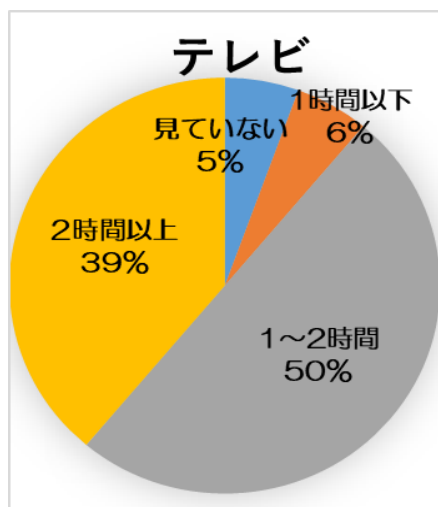
はっぴいチャレンジ週間では、子どもたちのよりよい生活習慣づくりに取り組んでいます。この取組は、実践を積み重ねることによりよい生活リズムの形成を目指すものです。定着するのは簡単ではありません。この期間に少しでも意識していただきチャレンジを頑張ってください。

★内容★

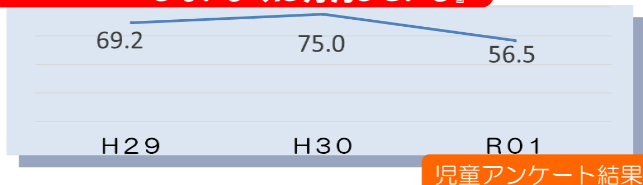
1・2年生は早寝・早起き・朝ごはん・メディア・家庭学習等の生活リズムを中心に取組を進めていきます。

3～6年生は自分の生活のふり返りから課題を見つけ、その課題から自分ができることをめあてにして取組を進めていきます。

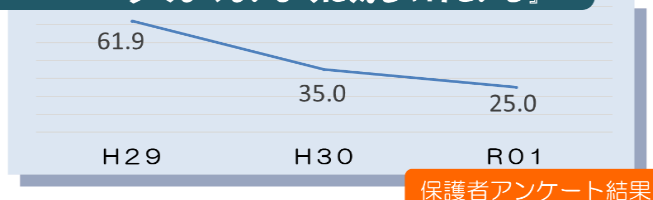
メディアの課題 ～すこやかアンケートと昨年度の学校評価から～



「テレビを見すぎたり、ゲームをしすぎたりしないように努力している」



「テレビを見たり、ゲームをしたいする時間が多くならないように気をつけている」



すこやかアンケートより(5月実施)

テレビ・ゲームの利用が多いです。最近ではスマホ等でゲームをすることが増えてスマホの利用が多いことと、タブレット等での動画の視聴が増えてきています。

昨年度の学校評価より

メディアに対する意識の低下が見られます。子どもだけでなく、家全体で意識していく必要があります。

メディア接触総時間 1日2時間！ゲームは1日30分！

日本小児科医会ではメディアに関して5つのことを提言されています。その中に「すべてのメディアでの接触する総時間を制限することが重要です。1日2時間までを目安と考えます。テレビゲームは1日30分までを目安と考えます。」という提言があります。

一日24時間の生活時間の中で、睡眠時間、食事の時間、学校で過ごす時間、友達をおしゃべりや遊ぶ時間などをひくと2時間が限度であろうというのが提言の根拠になっています。

メディアの影響が、1日の運動時間や睡眠時間に影響を与えているデータもあり、子どもの健やかな成長の妨げになっていることも考えられます。

子どもの年齢がいくつなのか、どのような生活をしているのか、そのときの社会状況（オリンピックの中継やサッカーの世界大会など行われていれば2時間以内は守れないかも知れませんがそれはそれでいいのです）基本的に「2時間以内」を「目安」として生活の中に取り入れて欲しいと思います。

参考



見直しましょう メディア漬けの子育て

5つの提言

- 1 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
- 2 授乳中、食事時のテレビ・ビデオの視聴はやめましょう。
- 3 すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。1日2時間までを目安と考えます。テレビゲームは1日30分までを目安と考えます。
- 4 子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パーソナルコンピューターを置かないようにしましょう。
- 5 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。

テレビを消して早寝・早起きを！
ゲームをやめて親子のふれあいを！

社団法人 日本小児科医会