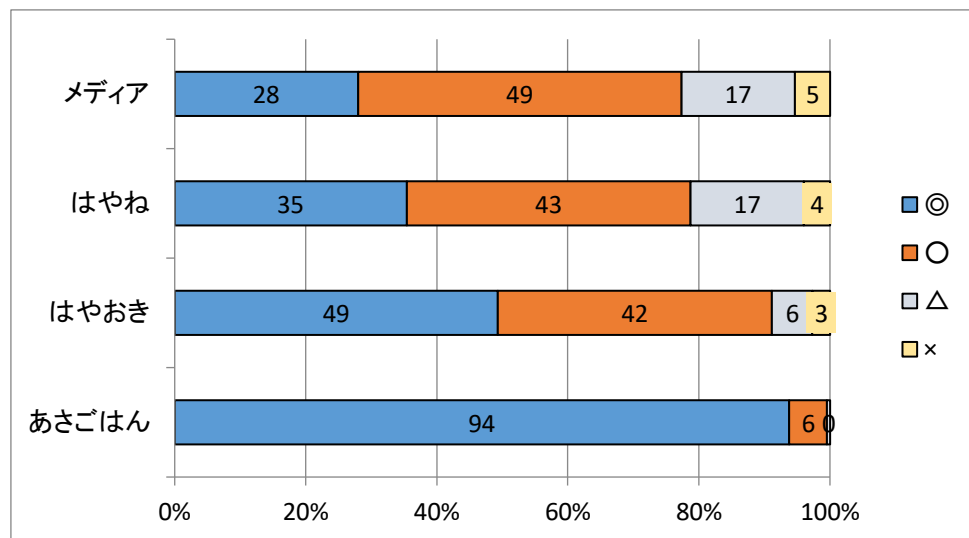


令和5年度 第1回目 学校保健委員会チャレンジカード集計結果

令和5年9月に学校保健委員会が取り組んだ「第1回お家のルールづくり」チャレンジカードの集計ができましたのでその結果を報告します。**今回の回収率は57%**でした。(昨年度1月は73.4%) 次回は1月に2回目実施予定です。



【集計をしてみて】

QRコードを利用し初めてフォームアンケート集計をしました。初めての取り組みでなかなかスムーズにはいかず大変御迷惑をおかけしました。また集計結果報告も担当者の不慣れで遅くなりましたことをお詫びします。予想通り回収率が低くなりましたが、携帯の使用アプリ等によってはQRコードが読めない、QRコードを読み間違えやすいなど、いくつかの反省点が出てきましたので、まずはその点を改善し、次回1月も同様に実施する予定です。提出していただいた結果の範囲では早寝早起きのよくできた人の割合がとて高くなっていました。

【メディアチャレンジ】

今回から初めての取り組みで、各御家庭それぞれに約束事を話し合っていていただきました。それぞれの言葉で記入されていたのですが、おおまかに分類してみました。

①ノーメディアに関する約束(108)

昨年までの取り組み通り、食事や学習中ノーメディア、週に1日ノーメディア、1日中ノーメディアなど

②メディアを使う時間を決める約束(69)

2時間まで、1時間まで、9時まで、休日のみYouTube1時間など

③メディア使用後に休憩をする約束(15)

30分したら休憩する、YouTube1時間みたら1時間休憩など

④画面との距離を気をつける約束(13)

⑤姿勢に気をつける約束(7)

○その他、身体を動かす、勉強をすませてから、家の手伝い、親に知らせてから使う、ゲームやスマホの保管場所など(15)

※②の中で「決めた時間をオーバーしたら翌日その分を引いた時間とする」とあり、守れなかった際の約束をしっかりと決められており工夫されていると感じました。そのような約束事も必要ですね。



【子どもの感想】

- ・食事中テレビを観ないでご飯を食べると、早く食べ終わる事ができました。
- ・時間も気になるがテレビがついていたら気になってしまった。
- ・YouTubeを見たいけど我慢するのが大変でした。
- ・朝ごはんを食べると元気になります。
- ・一日頑張るぞという気持ちで過ごさないといけないなと思いました
- ・1日ノーゲーム、ノー動画が辛かった。
- ・集中力が増し、短時間で進められた！
- ・ルールを決めてやったらすっきりしました。規則正しく生活できました。
- ・早寝早起きとごはんを食べることは大事だし、健康につながるんだなと思いました。
- ・きりよく終わらせるのが、いやだなと思う時もあったけど頑張った。
- ・自分の体のために大切なことだと思った。
- ・猫背になってしまい、なかなか難しかった。
- ・ノーメディアの日はずっと話してて楽しかったです。
- ・今までと少ししか変わらなかった。でも早くねると朝パッと目がさめるなと思いました。



【保護者の感想】

- ・普段から生活リズムを整えておく事、週末も普段の生活リズムを崩さない事が大事だと思いました。
 - ・時計を見て自分で行動し頑張っていました。
 - ・特に難しいチャレンジということもなく、通常のお約束事を再確認する期間と捉えています。家で設定している約束事が学校でも推奨されているものと同じであると親子共々確認できる良い機会だと思います。
 - ・毎日ユーチューブを見る悪い習慣が身に付き、週に1度のノーメディアでも難しく感じていました。
 - ・夜の習い事をしているのでその日だけは早く寝せるのが大変でした。
 - ・親が決めたきまりではなく、自分で考えて決めた決まりなので、頑張って取り組んでいてとてもよかった。テレビを見ない事で遊ぶ時間が増えて、一緒に考えて遊んだりでき、いろんなことに目を向けられていたように感じます。
 - ・夜がゆっくりモードになってしまい、何事もズルズルになってしまう。時間を決めて潔く寝る習慣をつける！
 - ・約束を守る事の大切さと、守れた時の達成感を理解できて良かった。
 - ・メディアに関してもう少し家庭で話し合いが必要だと感じました。
 - ・ゲームは時間になると電源が切れるので何とかするのですが、動画を見すぎます。休みの日は特に難しいです。
 - ・休みの日はなるべく外にでかけ、ゲームをしたいと思わせる時間を極力少なくした。その結果、ゲームをする時間がなくなったことと、疲れて早く寝ることにつながったのでよかった。
 - ・親子で約束事の確認ができました。
 - ・メディアを見る時間を家族で話し合っただけで1つの目標を作ったのがよかったかなと思いました。
 - ・普段もメディアの時間は決めているが、親もうやむやになってしまうことも多々ある。カードがあると意識できる。
 - ・自主的に21時になったら持ってきてくれるようになりました。
 - ・今回は朝食以外はあまり出来ていなかった。学童をやめたことにより自宅での時間が増え、必然的にメディアの時間が増えてしまったことが原因にあると思う。徐々に生活リズムを整えていきたい。
 - ・高学年になると、寝る時間がついつい遅くなるので、チャレンジカードがあると、自分で意識して動く習慣ができる。
 - ・すぐやめれないゲームをしている時もあるので、時間を制限出来るグッズの購入も検討しようと思います。
 - ・前半体調を崩し、普段の生活習慣が乱れてしまった。体調管理も、この時期は気を配りたい。
 - ・家族での団欒時間をたくさん作って楽しめました。
 - ・夕食後はノーメディアは、自分自身も目と耳を休ませる事が出来て、リラックス出来ました。
 - ・意識的に声掛けをして、姿勢など気をつけさせなければと思った。
 - ・メディア視聴時、タイマーを使用して時間を守っていました。今後も続けてほしいと思います。
 - ・日々がとにかく忙しくて、早く寝かせるのがとても難しく…目標より30分オーバーの毎日でした。早く寝ることができないので、朝も早く起きるのが難しかったです。どんなに起こしても起きない…。早く寝るのが一番の課題です。
 - ・夏休み明けでなかなかリズムが整わず、せっかくのチャレンジカードもガミガミ怒って終わってしまいました。本人にやる気がないとなかなか難しいと感じています。
 - ・夏休み明けで日常の時間のサイクルがもとに戻せるか、それに加えチャレンジが増えると負担にならないか心配ではありましたが、チャレンジがあることで逆に意識付けられて良かったです。朝ごはんは小体会の練習もあるので、しっかりと米を食べさせるように工夫しました。
 - ・6年生にもなったので、あえてゲームの時間は自分で決めさせて どうするのか見守りました。
- そうすると、今までより自分で時間を気にしてゲームをやっていたので、こちらも注意する事なく穏やかでした(笑)
- ・今回のチャレンジでは、時間を守って姿勢も気にすることが出来たので、これからも気を付けてくれると嬉しいです。
 - ・ゲーム禁止にしたいが、なかなか難しい。クロームブックもすぐ、使いたがる。目に負担が大きく悩ましい毎日です。
 - ・早く寝るために電気を消す。
 - ・最初はできていたがだんだんしなくなったので、継続できるよう家庭でもルールを作ろうと思った。

【子ども・保護者の感想を読んで】

子どもさんの感想では、自分の決めた目標を実践して、元気になった、集中力が増した、パッと目がさめる、頑張る気持ちが必要など取り組んだ成果を感じていることが素晴らしいです。それとは反対に我慢するのが大変だった、つい長くみてしまったなど正直な感想を書いてくれる人もいますのも嬉しいです。しっかり受け止めつつ前向きな気持ちにつながるような励ましと声掛けをお願いします。

保護者の感想では、チャレンジというより、家庭で決められたメディアの約束を改めてしっかり見直す機会になっているという御家庭も多いと感じます。チャレンジカードはそのような点でも意味があるようです。今回初めてQRコードでの提出ということでいくつかの課題もありましたので、これから保体部役員さんと話し合いながら検討を進めます。よりよい方向性へ向かうよう今後ともどうぞ御理解御協力よろしくお願いいたします。