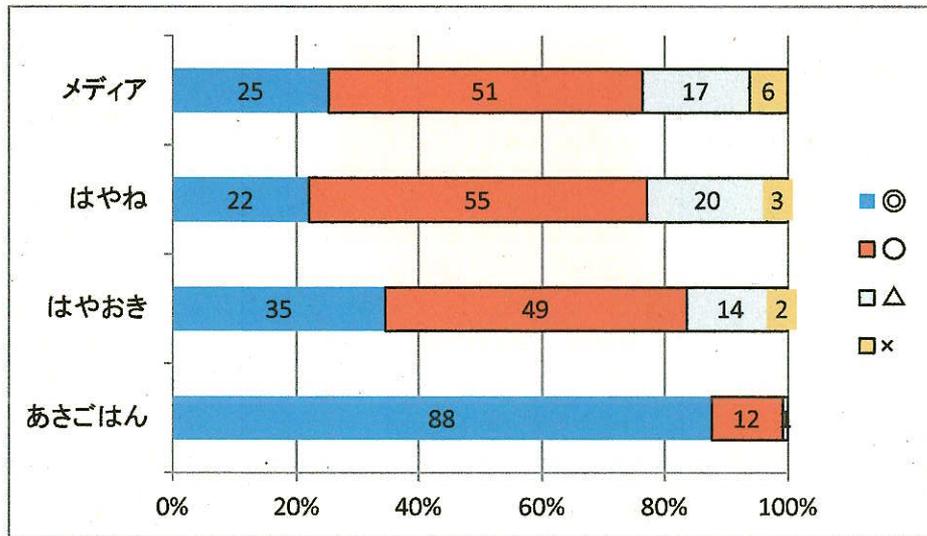


令和5年度 第2回目 学校保健委員会チャレンジカード集計結果

令和5年度1月に学校保健委員会が取り組んだ「第2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。

この集計結果は大園小ホームページ「保健室より」に載っています。ぜひ次回チャレンジの機会などにも御覧ください。回収率は63.3%でした。(今度9月は57.0%)御協力ありがとうございました。

来年度も保体部役員さんを中心にチャレンジカードの内容を検討の上、1年に2回の実施を予定しています。チャレンジ期間以外にも意識を継続させましょう。



【集計をしてみて】

・回収率は前回同様とても低い結果となりました。1回目のうまくいかなかった点を改善し、テトルでの連絡、学級でも担任が子どもたちに呼びかけたのですが、思った以上に回収率は伸びませんでした。

・また、今年度は集計を自動化し、学級委員役員の負担を減らしたことが大きな成果でした。第2回の学校保健委員会で話題に取り上げ、検討し、回収率のアップを目指していきたいと思っています。

・前回と比べ、早起きがよくできた人の割合が減っていることです。やはりこの時期は寒いので布団から出るのがつらいようです。

【メディアチャレンジ】

今年からメディアに関する約束事は各御家庭で自由に決めて、自由に記述していただくことになりました。今回は第2回目です。少し約束事が具体的になり、その幅も広がったように感じました。

前回同様おおまかに分類した結果は次の通りです。

①ノーメディアの取り組み(100)

・食事や学習中ノーメディア、・週に1日ノーメディア、宿題が終わるまでノーメディア、○曜と○曜ノーメディア、・下校後寝るまでノーメディア等、ノーメディアのバリエーションも増えています。

②メディアを使う時間を決める約束(57)

・テレビは1日1時間まで・ゲームは休日のみ・ゲームは1日30分・ゲームは20時半まで・使用時間は1時間

・8時以降メディア禁止

③画面との距離を30cm以上離す(19)

④メディア使用後の休憩に関すること(18)

・30分に1回30秒窓の外を見る・メディアをみたら15分目を休める・テレビを1時間みたら休憩

⑤寝る1時間前にはメディアをやめる(18)

⑥姿勢に気をつける(9)

⑦その他(24)

・使う場所はリビング ・就寝時にそばにスマホやタブレットを置かない・部屋を明るくする・メディアの前後にお手伝い
・運動して体作り

【児童の感想】

・ルールを守る事は生活リズムに役立つ。

・やってよかったなと思いました。おうちのルールがきめられたから今度からやります。

・夜にゆっくりお母さんと本を読んだりできたのが、楽しかった。

・ぐっすり寝れたような気がする。

・気をつけて生活すると、思った以上にメディアを見ていたんだなあと思った。

・メディアチャレンジを姿勢にしたことで意識できたので、続けたいと思う。

・めあてを決めるとだらだらしなくて良かった。

・おともだちと一緒にしようと約束してがんばれた

・目が悪くなってきているので30分に一度の目の休息は大事だと思った。今後も続けていこうと思う。

・早く寝たらテレビもゲームもしなくて済んで良かった

- ・宿題でパソコンを使うため目が疲れるので、自然にノーメディアできました。
- ・1日メディアを見れないのは寂しかったけど、お母さんとの会話が楽しかった。メディアを使う前にお手伝いする様になってお母さんが喜んでくれたのが嬉しかった。
- ・30分に一度休憩が出来ず、約束の時間を忘れてずっとしていたので、アラームを設定しようと思いました。
- ・夜みたいテレビがあったがみるのを我慢して早く寝たら朝からちゃんと起きられた
- ・メディアチャレンジは30分に1回窓の外を見たり、遠くを見たりして目を休ませることができました。
- ・メディアチャレンジは上手く出来たけど、SNSは△だったので、常に気を付けようと思いました。
- ・テレビはソファから見るようにした。
- ・親と一緒に時間を決めて、時間をきちんと守り、スマホを見るのをやめられたので良かったです。
- ・1時間はあっという間！でも、キリがいい所で終わればちゃんとやめられました。
- ・たくさん運動した。

【保護者】

- ・本人の目覚まし時計がなく、声掛けで起きてるので、時計を準備して自分で起きるようにしていきたいと思う。
- ・ルールは普段の生活とほとんど変わらないのですが、できたかどうかを確認することで反省するきっかけになりました。
- ・週末の生活を見直すよう再度話し合っただけでルールを決めなおそうと思います。
- ・目標が明確だと子どもが取り組みやすくなった。
- ・テレビ、ゲームにタイマーをつけて自動で消えるようにしています。
- ・習い事で2時半頃帰ってくるので、その後テレビやスマホを全く見ないで寝るということがとても難しく感じました。
- ・片頭痛が起りやすいので動画閲覧の時間を減らしてほしいと思います
- ・あと5分、あと10分と言ってゲームをやめない。高学年になると、なかなか言うことを聞かなくなってくるので、どのようにしたら自分からやめるのか、何かアドバイスがあれば知りたいと思いました。
- ・本人が自主的に取り組むことができていて、6年間での成長を感じることができました。
- ・メディアとお手伝いをひとつのセットにできた事で、自分から進んで帰宅後は洗濯物を取り込み、畳んでくれたり、浴室掃除してくれる様になり私も大変助かりました。チャレンジ終了後も習慣化した様で続けてれています。
- ・自分が決めた事は、親の私が言わなくても意識してしっかり守っていたので凄良かった。自分で考えて決めて決める事が大事だと思った。
- ・この期間だけチャレンジすることより、続けることの方が大切だと感じています。約束を忘れずに過ごしてほしいと思います。
- ・早く寝るのが今後の課題だと思いました。課題が見つけれられてよかったです。
- ・天気が悪いとテレビやゲーム時間が増えるばかりで、怒ることもしばしばでした。なかなかきっちりやめられないのは、大問題です。
- ・親もスマホを見たりする時間が長い時がある。子どもとの関わりを見直して一緒に過ごす時間を大切にしたいと思いま
- ・チャレンジカードを見えるところに貼ったり声かけして意識して過ごせるようにしました。
- ・朝、全く起きれないのだが、ちゃんと早起きできたら土日にゲームしてもいいよと約束したら、頑張って早起きしようとしていた。
- ・ゲームをしないからといって不便はなく、ピアノを弾いたり、工作をする時間が増えた位でした。依存とかはなさそう良かったです。
- ・特に起きる時間が遅くなり、朝から登校準備がバタバタしました。もう少し早く起きれば朝食も量を多く食べられるかなと思います。
- ・毎日寝るのが遅かったので早く寝るようにしてほしいです。もう親が言っても聞かず部屋でいつまでも起きてます。
- ・家族みんなで意識しながら頑張りました。テレビを見ない日があるのは目を休めることもできるのでやって良かったと思いました。
- ・自分でリズムを戻せるようになっていて成長を感じた。
- ・朝ごはんは毎日、野菜の入った味噌汁かスープを食べるので全く問題ないですが、早く起きる、早く寝るについては、チャレンジを成功させるのが本当に難しいです。毎回失敗するから、へこみます。
- ・早く寝るという目標達成は難しかったです。子供だけでなく親自身の生活習慣の見直しも必要だと思いました。
- ・気がつくと画面に顔が近づいていて何度も声かけするのが大変だった
- ・前回との比較ができて、良かった
- ・毎日運動を欠かさずできました。休みの日は家族でウォーキングもできてよかったです。

【子ども・保護者の感想を読んで】

- ・メディアチャレンジの約束事については、御家庭の工夫により少しづつ幅が広がり、具体的になってきたのが児童の感想からも伝わってきます。時間の制限だけにとどまらず、目の健康、心の健康などいろんな課題に目を向けながら子どもたちがメディア機器と上手につきあっていく方法を身につけてくれることを願います。
- ・長崎市全体で行った「目のけんこうチェック」によると家庭でのルール作りが確実に浸透してきているのがわかります。チャレンジ期間だけにとどまらず日々約束事を意識し守っていけるようにしてほしいです。
- ・5、6年生は杉野先生の講演会を聞き、生活を自分でコントロールすることの大切さが心に残っていると思います。自分でどんな感想を持ったのか思い出してほしいです。
- ・保護者の感想では、冬はゲームの時間が増える、言っても聞かない、難しいなど正直な感想も頂きます。多くの方が同じような悩みを持っています。できなくても言い続けることが大切、それによって子どもの中に少しずつ響いていくと思います。