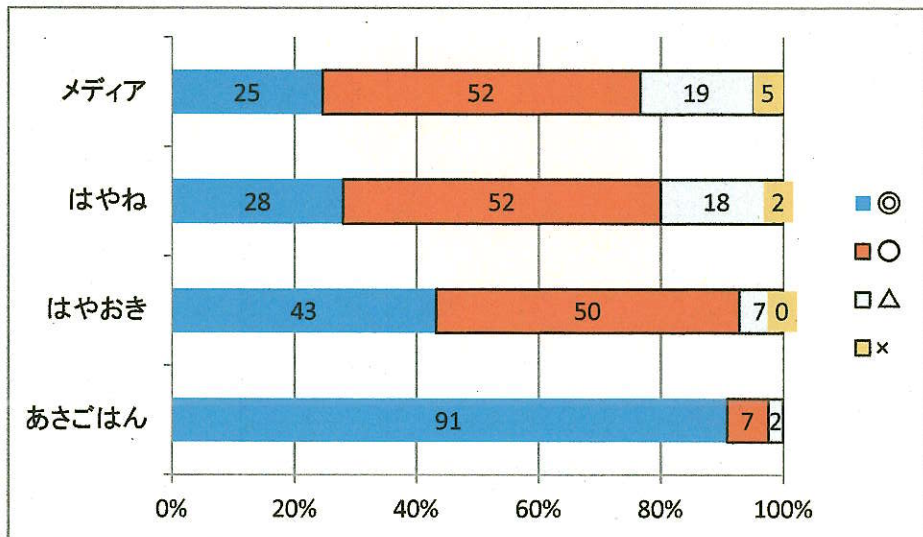


令和6年度 第1回目 学校保健委員会チャレンジカード集計結果

令和6年度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。

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66.8%でした。(昨年1月は63.3%)御協力ありがとうございました。

1月も保体部役員さんを中心に2回目の実施を予定しています。次回もご協力をお願いします。また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】

・提出率の低さは昨年からの大きな課題だったのですが、今回はやや増加傾向なのでうれしいです。昨年度からQRコードでの提出に変更しましたが、提出方法に慣れてきたこと、改良を重ねていることなどの効果が出てきたのかなと思います。今後も提出率アップを目指します。御協力をお願いします。

・前回1月の結果と比べ、早寝早起きあさはんがよくなった人の割合が増えています。

【メディアチャレンジ】できた○ 79.2% できなかった× 20.8%

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っています。

前回同様おおまかに分類した結果は次の通りです。

①メディアを使う時間を決める約束(84)

・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

②ノーメディアの取り組み(77)

・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。

③画面との距離を30cm以上離す(20)

④メディア使用後の休憩に関すること(14)

・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姿勢に気をつける(10)

⑥その他(27)

・ねる1時間前にはメディアをやめる・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洗い・運動して体作り

【児童の感想】

- ・規則正しい生活を毎日やることは大切だと改めて思いました。
- ・いつもは意識してなかったのが少し難しかったです。意識するとそれが普通になってくると思うので心がけたいです。
- ・6年生だからチャレンジカードは最後だけど中学生になったら、少しずつ早く寝るように頑張りたいと思った。
- ・朝食を食べながらTVや動画を見る習慣がついてしまっている為、なかなか守れなかった
- ・宿題より先に動画を見たのが駄目だった。
- ・部屋が暗いことに気が付かずテレビをみている事が多かったけど、普段から気をつけて生活しようと思った。
- ・お母さんに声かけしてもらいながら時間を確認して守ることができました。
- ・こどもたちのことをおもってくれているんだなあとうれしく思います。
- ・一学期より登校時間が早くなった。
- ・去年はほとんどメディアの使用時間が×だったけど、今年は進歩したなあと思いました。
- ・友達と遊びに行ったりしてゲームをしなかった。

- ・長く見たかったけど、やくそくしたので守りました。時間をまもることは大事だとわかりました。
- ・チャレンジ前はのんびり起きることもあったが、チャレンジ中は早起きすることができ、準備も早くできよかった。
- ・計画を立てて行動すると寝る時間がながくなる。
- ・何かをする時間を決めていれば寝る時間が長くなった。
- ・目が悪くなってほしくないからこれからも水曜はノーメディアにしようと思った！
- ・時間を気にしてゲームをしたり、テレビの時間を守ることはめんどろだな、と感じた。けれど、ダラダラすることが少なくなるので、よかったとも思った。
- ・インターネット・ゲームをコントロールするのが一番大変だったし、コレを見て生活を見直そうと思いました。

- ・時間や姿勢を意識して生活出来た。
- ・動画を見すぎたら夜、早く眠れないなあと思いました。

<児童の感想 選択式>

- ①時間を意識し守れるようになった 47(23%)
- ②目やからだを休ませることができた 32(15.7%)
- ③目標を守ることが難しかった 29(14.2%)
- ④メディアをへらしたことで他の事ができた 19(9.3%)
- ⑤できなかったので次をがんばろうと思う 19(9.3%)

【保護者】

- ・21時で使えないように制限をかけた。
- ・メディア類への興味が出てきて、見る時間も内容も出来るだけ管理していこうと思います
- ・チャレンジカードを自分で記入するようになりこれまで続けてきた成果ではないかと感じました。1日のチェックポイントとして意識できているようでよかった。
- ・まだまだ暑い日が続いており、体力もない子供にとっては、帰宅してすぐに宿題や翌日の準備に取りかかるのは難しく、休憩を挟む意味で帰宅後に動画やテレビを見るのもOKにしていたのですが、そこからの切り替えが難しかったようです。
- ・反抗期の始まりもあり、こちらの声かけに対して素直に応じる事が出来ない場面も多かった。
- ・どのように声かけをしたら、ゲーム終了の時間を子どもも親もイライラせずに穏やかに過ごせるか考える機会になりました。
- ・メディア(スマホ)に振り回されている事がよくわかったが、反抗期と重なりなかなか注意や話して聞かせる事が難しい。
- ・早寝がどうしてもできず、親子共に反省しています。これからは対策を考えて、早寝早寝早起きを習慣づけたいと思います。
- ・最近はメディアを見る時間が少なくなり、学校で放課後たくさん身体を動かしてくれるので寝つきも良く、ぐっすり眠れています。
- ・最初はなかなか携帯を辞められなかったりしましたが、とりあげるとすんなり諦めるようになりました。
- ・早く寝るのは家族もそうしないと一緒に起きていたりして周りの協力が必要だと感じた。
- ・好きな番組はどうしても長くみがちです。制限される子供は嫌がっていますが、今後も時間は守らせる習慣をつけさせようと思います。
- ・数日たてば約束を守れるようになったので、ルールを設けて慣らししていくことは有効であると感じた。
- ・メディア利用時間はまだ長いように思うが、本人なりに目標をたてて過ごせたのはよかったと思う。
- ・6年生になり学習を含め、SNSを利用する事が増えました。学習か遊びか、よく分からないことも多いので家庭でルールをきちんと決める事が大切だと思いました。
- ・退屈な時間にすぐにテレビを観たがるので、他の時間の使い方を提案していきたいです。
- ・今まで寝る寸前までYouTubeやゲームをしていたが寝る前に本を読んであげた。
- ・メディアに関しては親が意識しないと、なかなか難しいと感じました。

- ・自制心が必要

<保護者の感想 選択式>

- ①チャレンジカードが生活習慣を見直すきっかけとなった 52(22.9%)
- ②意識づけのための声かけをおこなった 44(19.4%)
- ③子どもが目標を達成するため努力するようになった 32(14.1%)
- ④時間(時計)を意識して生活できた。 28(12.3%)
- ⑤本人の努力を期待したい 26(11.5%)

【子ども・保護者の感想を読んで】

姿勢のこと、メディアをする際の休憩の大切さ、部屋の明るさへの関心等目や体のことを具体的に意識した感想が増えていると感じました。ぜひ外遊びを増やすことも心がけてください。メディアの約束は日々大切なことですが、チャレンジカードの実践をきっかけによく見直していただいているようです。毎年やっても年齢が上がればまた見直しが必要になります。感想の中でも子どものメディアの関心度が変化したり、思春期における心の変化が現れたり等新たな課題に向き合っておられるのがわかります。いつもありがとうございます！