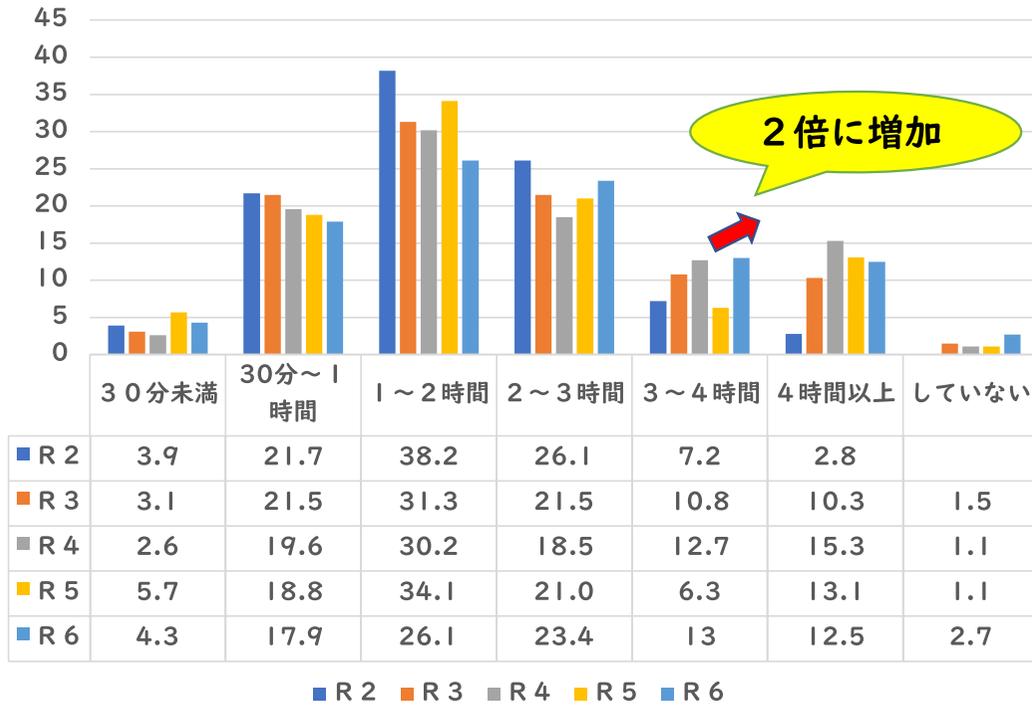


1. メディアの利用時間が長い。

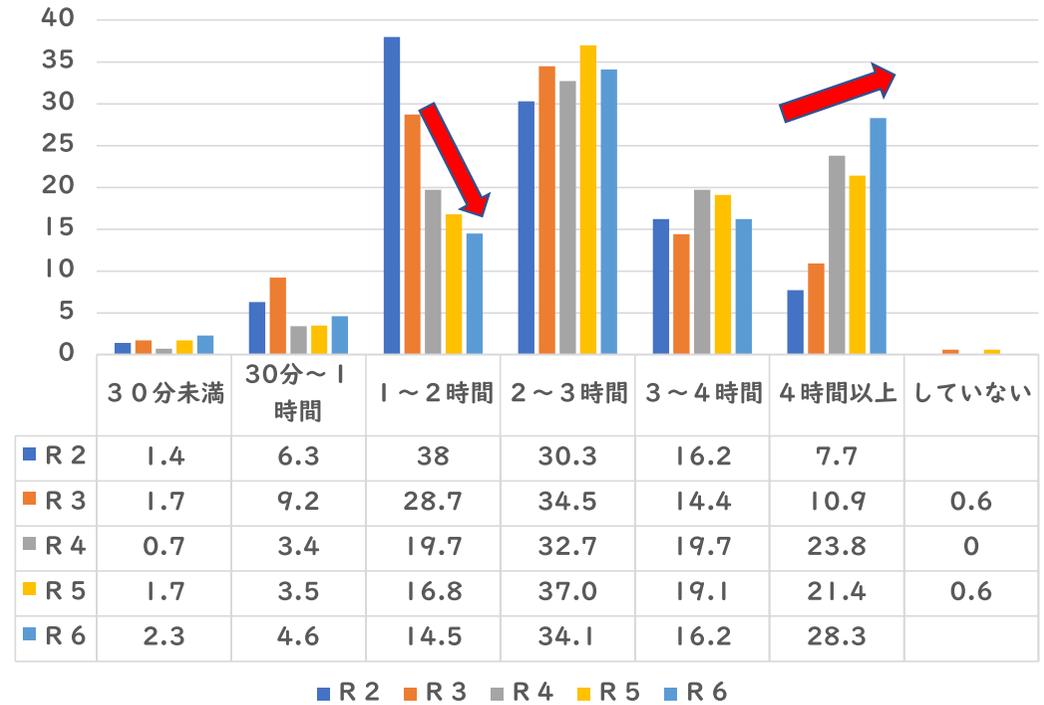
新地町食と生活アンケートより（5年間の比較）

令和6年から取り組み メディアコントロール

メディア利用時間 小学生



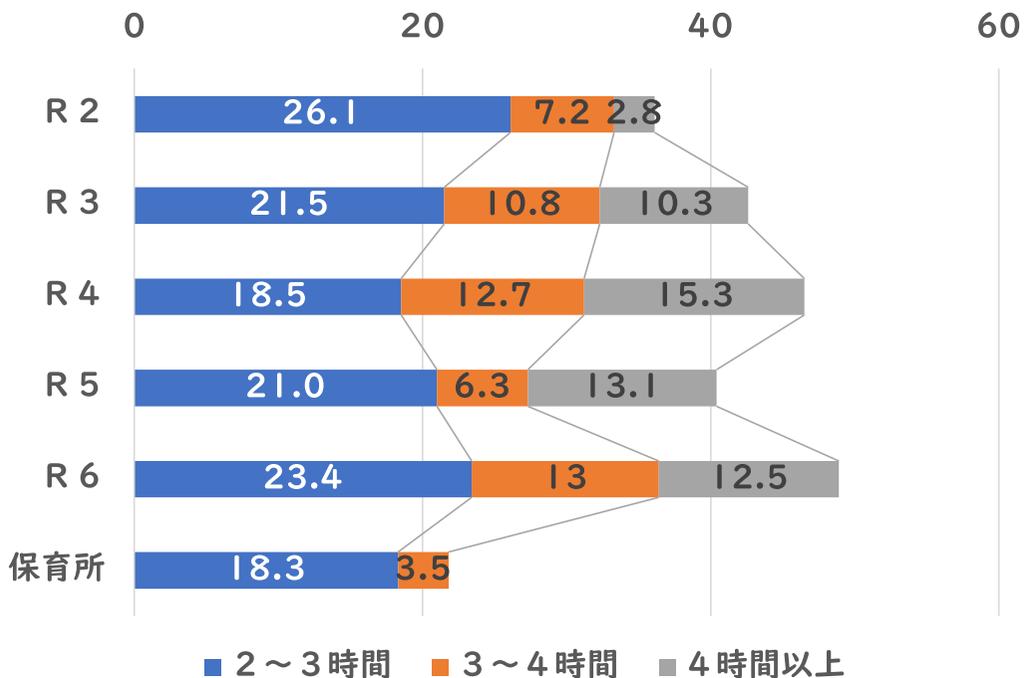
メディア利用時間 中学生



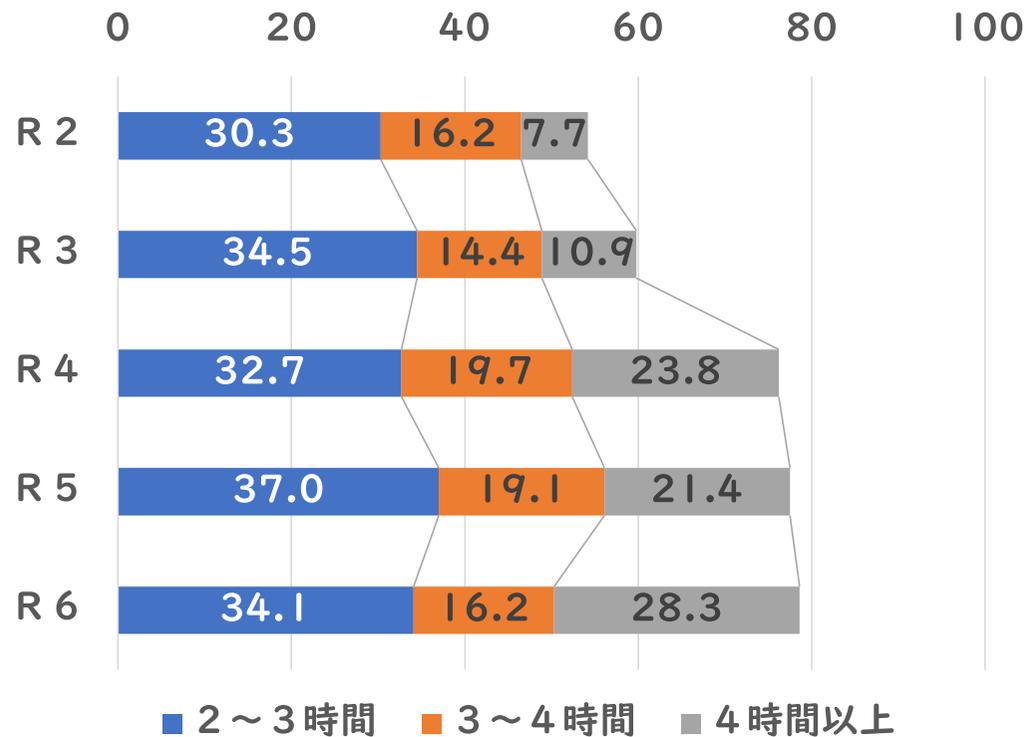
平日のメディア利用時間の5年間の比較から、小学生については2時間以上の利用が増加した。3~4時間の利用が昨年から2倍に増加した。中学生については1~2時間の利用が約半分に減少しているが、そのかわりに4時間以上の利用が増加している。令和2年から比較すると長時間利用が増加している現状である。

メディア依存を防ぐ、将来的にメディアと上手に付き合っていくためにもタイムマネジメントへの取り組みが必要である。

小学生・保育所（R6） メディア利用時間2時間以上



中学生メディア利用時間 2時間以上



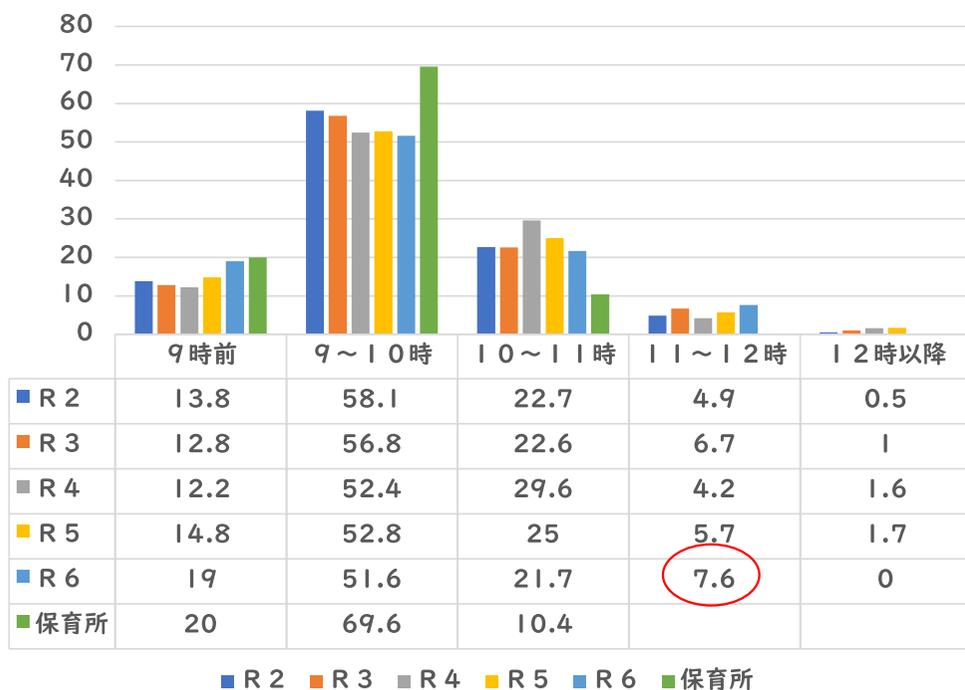
2時間以上のメディア利用をしている小学生は、48.9%である。3～4時間利用は、昨年と比べ2倍に増加している。4時間以上については昨年と比べわずかではあるが減少している。

2時間以上のメディア利用をしている中学生は、78.6%である。3～4時間利用は、減少傾向にある。4時間以上の利用については、昨年と比べ6.9%増加している。

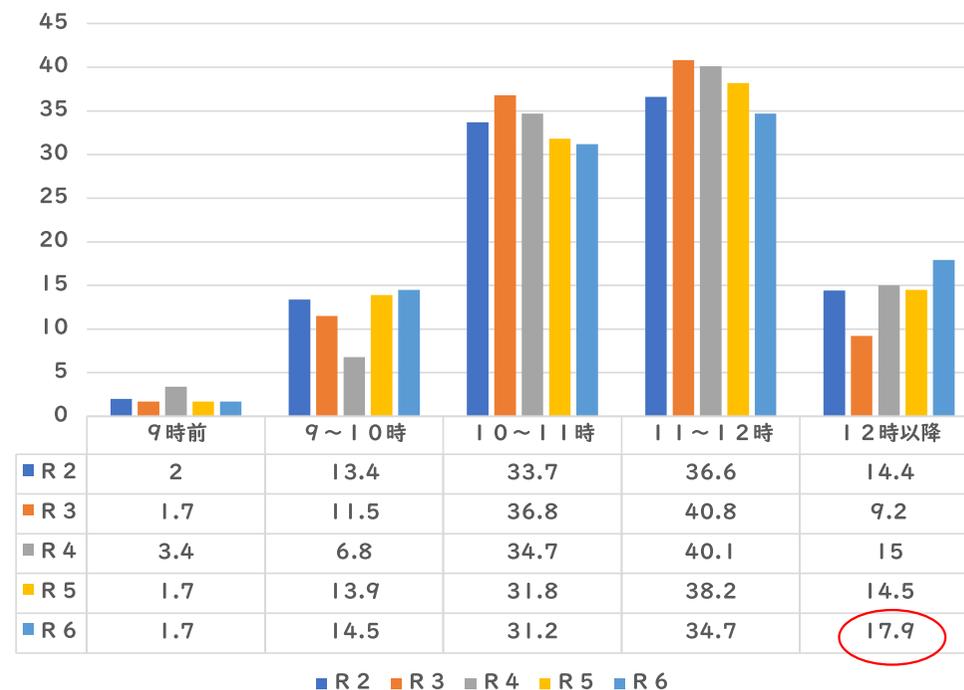
小学校4年生からアンケート調査をしているが、約50%がメディアを2時間以上利用しており、低学年からのメディア利用への取り組みが必要であると考えます。

2 就寝時刻が遅い。

就寝時刻 小学生・保育所 (R6)



就寝時刻 中学生

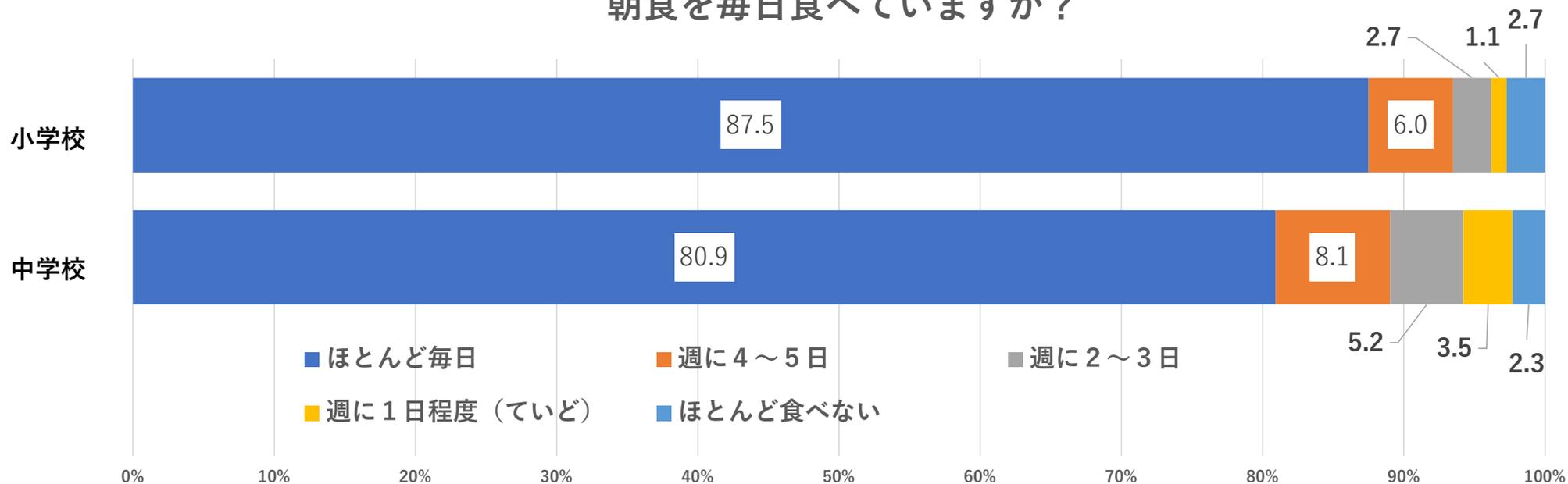


小学生は70.6%が10時までに、中学生は47.4%が11時までに就寝している。保育所では約20%が9時前に就寝している。その一方で、小学生の11時以降に就寝する割合が、5年間で2.7%（過去最多）増加している。中学生の12時以降に就寝する割合も5年間で3.5%（過去最多）増加している。保育所では9時～10時に就寝する割合が約70%、10時～11時に就寝する割合が10.4%であった。

中学生に関しては、課題等も含まれるため一概にメディア長時間利用ばかりではないと考えられるが、成長期なので、小学生は10時、中学生は11時前に就寝できるようタイムマネジメントの必要性があり、学校と保護者が連携していく必要がある。

3 寝るのが遅いので「朝食の時間」が確保できないことも。

朝食を毎日食べていますか？



・朝食を毎日食べる児童生徒の割合は、小学生87.5%、中学生80.9%と9割を下回っていて、中学生においては10人中8人とどまっている。小学4年生から6年生の1割以上、中学生の2割は日常的に朝食を欠食していることがうかがえる。自己の健康課題の中に、「夜寝るのが遅い」「早起きできない」とあげている児童生徒が少なくないことから、朝食を食べる時間の確保ができていない可能性がある。生活リズムを整えるためにも、朝食の大切さを児童生徒や家庭にはたらきかけ、朝食を食べて1日をスタートできるように努力させたい。