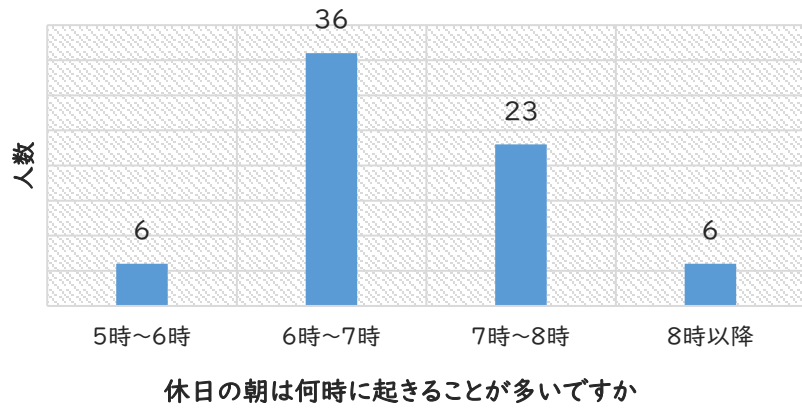


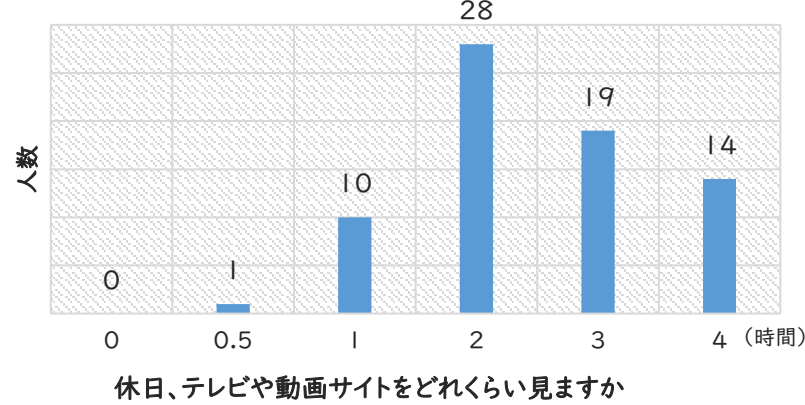
# 生活習慣アンケート結果（保護者用）

考察にある番号はグラフの番号と対比しています。  
裏面に保護者の方からいただいた感想を掲載しています。

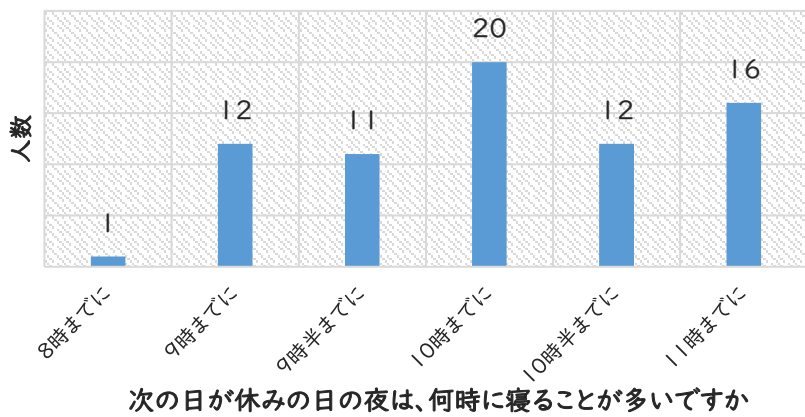
## ① 休日の起床時刻



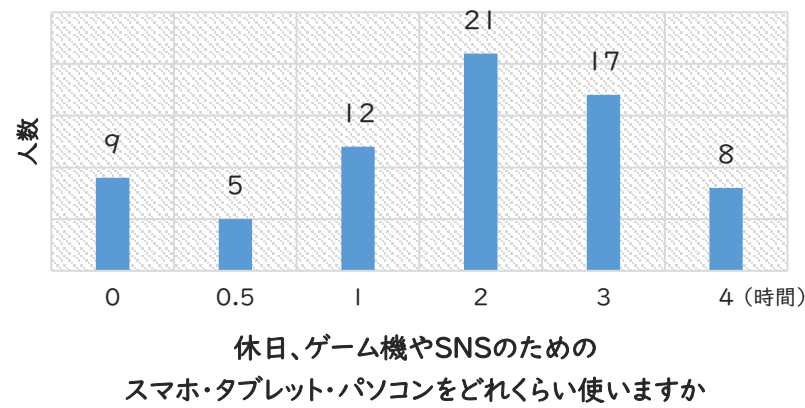
## ⑤ 休日のテレビ・動画視聴時間



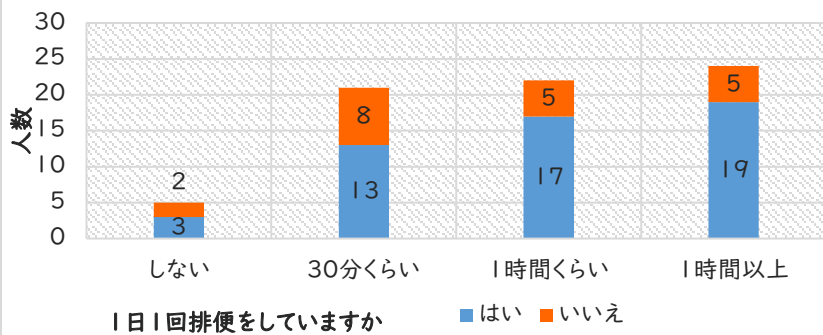
## ② 休日の就寝時刻



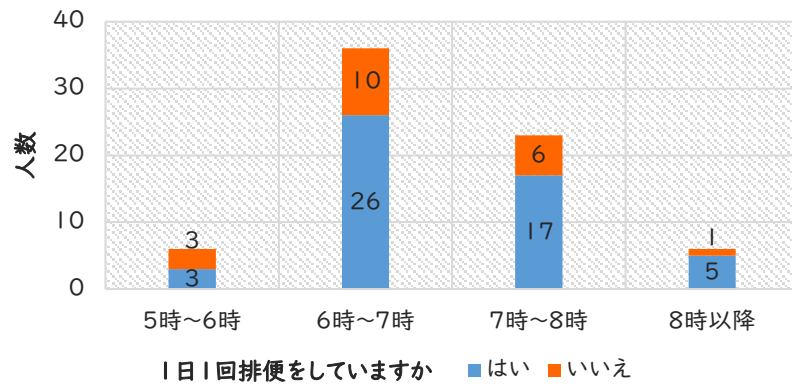
## ⑥ 休日のゲーム・SNSの使用時間



## ③ 運動時間と排便の関係

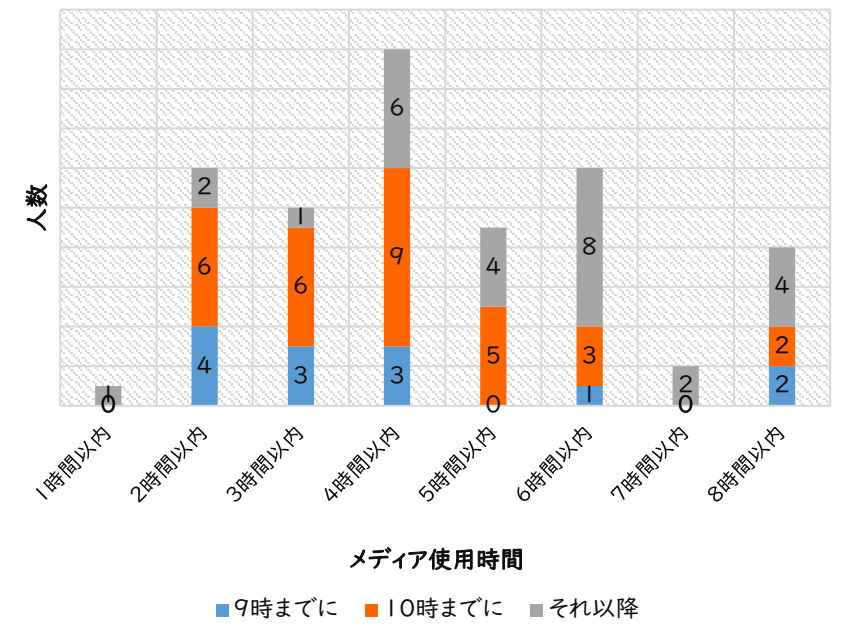


## ④ 起床時刻と排便の関係



メディアコントロール週間への取組に対して、保護者の皆様には多大なるご協力をいただき、ありがとうございました。この取組はメディアを否定する取組ではありません。メディアコントロール週間を通して、家庭と学校とが協力しながら子ども達のメディアとの関わりに目を向け、生活習慣を整え、学力の向上や心身の健康につなげていければと考えています。この取組を家族全体で支援していただいたことに、あらためて感謝申し上げます。

## ⑧ メディア使用時間と就寝時刻の関係



### アンケート結果でわかったこと

- ①起床は、ほとんどの人が学校のある日と変わりなく起床できている。
- ②の就寝は約40%の人が10時以降の就寝となっている。高学年だけでなく低・中学年においても目標の就寝時間以降となっており、学年に応じた睡眠ができていない。
- ③運動時間が長いと排便割合が高い(69%)。
- ④排便と起床時間の関係を見ると、7時までに起床する人の方が排便の割合が高い(56%)。
- ⑧9時までに就寝する人はメディア使用時間が少ない。
- ⑧10時以降に就寝する人の方が、メディアを4時間以上使用している人が多い。

### 3日間メディアコントロールチャレンジをしての保護者の方のコメント

3日間メディアコントロールチャレンジ実施後のコメントを共有させていただきたく保護者の皆様のご意見を掲載しました。紙面の都合上、少し割愛させていただきましたが、今後、子ども達の生活習慣の確立していくうえでのヒントになればと考えています。たくさんのご意見をありがとうございました。

**6年生**・これからはゲームの時間を減らしてほしいです ・これからも続けて、ゲームやスマホを使う時間や頻度は考えて使ってもらいたいと思います ・スマホを見ている時間が長い ・ログインボーナスが貰えるゲームをいくつかしており、ログインする事が日課となっている。今後自分のスマホを持たせる事が不安だ ・前回の方がメディアに関わる時間が短かったと思います。(前はたまたまイベントがあり、外出があったため)電波障害が起きてほしい。そしたらタブレット、スイッチできないので ・うまくいかないと思いました ・ゲームやスマホを見る時間を決めても守れてない事が多いように思う ・子どもからは何も聞かず終わりました。私用で家にいなかったのでも見れませんでした。決まり事をして守らない始末です ・よかったです ・手伝いをしてから、ゲーム等をしてきていて、する時間も少し工夫していたように思います

**5年生** ・宿題や自主勉強など、決められたことをきちんとしたら、休日には何の制限もしていません。ゲームもいいけれど、パソコンにももっと挑戦してほしいなと思います ・気をつけて生活出来てると思います。YouTube とかは控えめにこれからも頑張れ! ・3日間はよく頑張っていたと思います。これからも続けてください ・テレビ、YouTube を最近ずっと禁止にしているので読書をしたりしている ・低めの設定にしてクリアしようとはしてました。父親の趣味と似てしまってゲーム多くしてます。もっと外に連れ出して体を動かすようにもっていけるよう、こちらも気をつけます ・なかなか難しく思います ・時々、やってください! ・チェックして提出するのが恥ずかしくなるくらい…メディアコントロールできてません。時々この企画をしてくださると自覚できますのでお願いします ・最近、テレビをみながらの寝落ちが目立つので、する事して、すぐに布団に入って欲しい ・メディアにとらわれず外で運動するのを心がけて過ごせていたと思います

**4年生**本人も動画等を見過ぎだと自覚はしているが、暇さえあれば見たがる傾向にあるのでこちらも注意したい ・ほぼ毎日練習があるので睡眠時間を出来るだけ長くとれるように意識しています ・剣道の練習も土日練習や試合があったのでそんなにテレビをつける事はなかったです ・なかなか管理が難しいです ・ゲームをしている時間が長い ・この学年になると、ゲームや YouTuber の制限が難しくなりますが、お互い頑張るようになっています。制限のしすぎも友達関係に支障が出そうで心配なのですが…今回は体調不良もありほぼ何も見ていないです ・休日に水泳を習っている間のみ、メディアから離れますが朝から晩まで何かしら見てます ・自分がメディア以外で何かしようとした時は何とか離れることができています ・YouTube もよく見ますが、勉強も運動も毎日取り入れています。YouTube の時間は減らしてもらいたいです ・野球しだして YouTube 見る時間が減った ・ゲームやタブレットの減らした時間、体を動かして遊ぶことができました ・よかったです ・チャレンジしてる時だけ時間を気にしながらしています。

**3年生**一過性にとどまらず、続けていきましょう ・もう少し目標設定を高くしてもよかったのではと思いました ・私用で家にいなかったのですが、1番の項目以外は全て不可能だと考えてしまいました ・休みの日にゲームをしているので、今回のチャレンジも守ることは難しかったです

・いつもよりは、ゲーム等をするのが減ったと思います ・自分自身で意識をして気をつけながらメディアに対して過ごせたように思います

**2年生**・ご飯の時はテレビをつけないようにしています ・普段と、変わりなくゲームをしていた ・もう少しメディアの時間を減らせたらいいなと思いました ・ちょうどイベントがあったので、コントロールしやすかったです ・本人はいつもと変わりなかったです ・天気の良い日は外で遊ぶ事が多いのですが雨の日はテレビ、スマホ見る事が多くなる傾向はあります

**1年生**・宿題や自主勉強など、決められたことをきちんとしたら、テレビもゲームも自由にしているの、1度きりの人生楽しみをたくさんみつけてほしいです。上手になる子供たちをみて頼もしく思います ・チャレンジをしようとするので、良いと思います ・車の移動など、無意識にテレビをつけていたことに気づきました。気をつけていきたいです ・ユーチューブとかじゃなくて、本を読むとか他の楽しい事を見つけてね ・毎日の生活のことなので息子もそこまで難しい内容ではなかったみたいです。・剣道の練習にも行って試合にも行ったのでそんなにテレビをつける事もなかったです ・ゲームやYouTube は 1日 30分と決めてあります。天候が悪く外に行けない時は 30分以上の時もありますが…今の時代、あまり制限してしまうと友達との会話にも支障が出てしまうのかと心配にもなります ・自分で意識しながら過ごせたのでよかったです ・引き続き継続していきたいです ・子供たちの生活習慣の見直しのできた ・ルールを決めると空いた時間を工夫して過ごせるので楽しくて効率的で良かったです。♡ ・普段からあまりメディアに接する生活をしていないので特にストレスは感じませんでした ・コロナ禍の影響もあってか YouTube をよく見るが友達が近くに住んでいるので外遊びも増えた ・自分で考えると長めに設定する傾向がありましたが、一緒に考えて取り組むことができました。普段からゲームは週末 2時間と決めていてもテレビで見ることも多いので、更に考えるきっかけになりました ・テレビを見てることが多いなあと思いました

#### メディアを使わなかった時間はどのように過ごすことが多かったですか？

(子ども達が記入したメディアコントロールチャレンジカードより抜粋)

・家の人と話す・外に行ったりおもちゃで遊んだ・弟と遊んでいた・運動場で野球の練習・剣道の試合・犬と遊んだりお手伝いをした。お絵かき・お手伝い・折り紙を折っていた・体調が悪かったから寝ていた・お父さんと遊んでいるのが多かった・テレビを見たり猫と遊ぶ・昼寝と読書・テレビやゲームをしていない時間、レゴやお絵かきをしていました・外でちょうちょをつかまえる。・レゴをする時間が多かった・勉強、運動やお手伝い・いろいろなものを使って外で遊んだ・運動をしたりする・猫と遊んでいた・運動会・夕食にテレビをつけるのが多かったです・将棋とかトランプをして遊びました・テレビを見ていた・陸上の練習、サッカーの練習・出かけているときが一番メディアを使わなかった・食事や習い事・兄弟で遊んだ。自分の部屋をつくる・本を読む、宿題をする。行事に取組絵を描くなど・勉強、犬と運動・会話・宿題・工作・自転車などをした・マンガを見る・夕ご飯を食べていた・バスケット練習をすることが多かった。・習字や習い事・外で遊んだ ・遊びに行く ・手伝いをする ・宿題をしたり、外で遊んだりしました・バスケットの練習やお絵描きなど  
※勉強・読書・外遊び・運動をすると答えた人が多くいました。