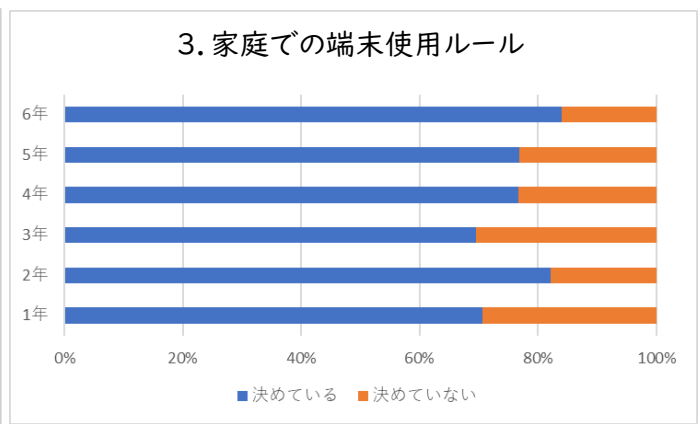
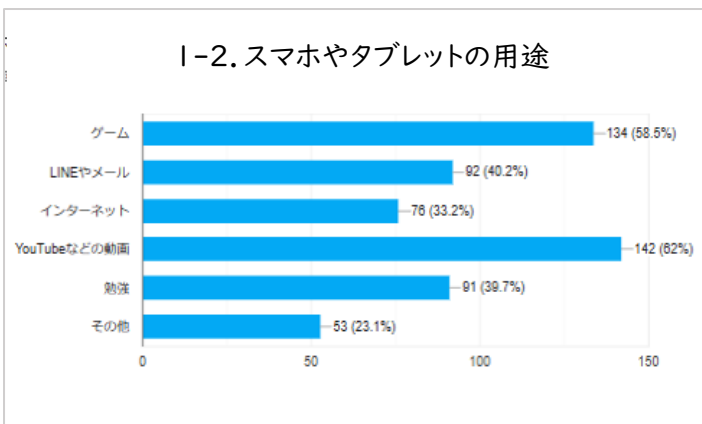
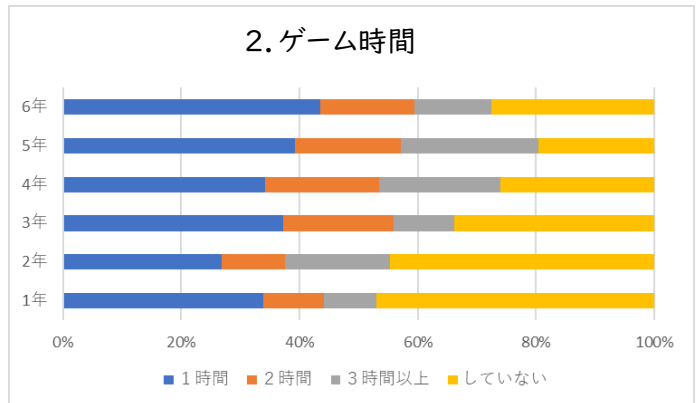
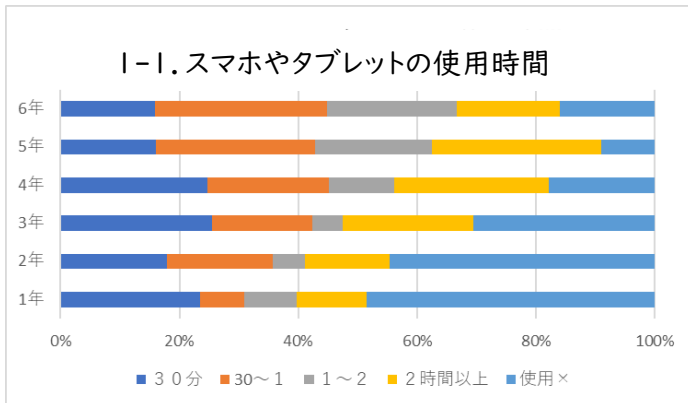


生活アンケートの結果より

令和7年1月
弥生小学校 生徒指導

11月に実施した生活アンケートの結果(家庭学習時間やゲーム・スマホ等の使用時間、ルールについて)をお知らせいたします。



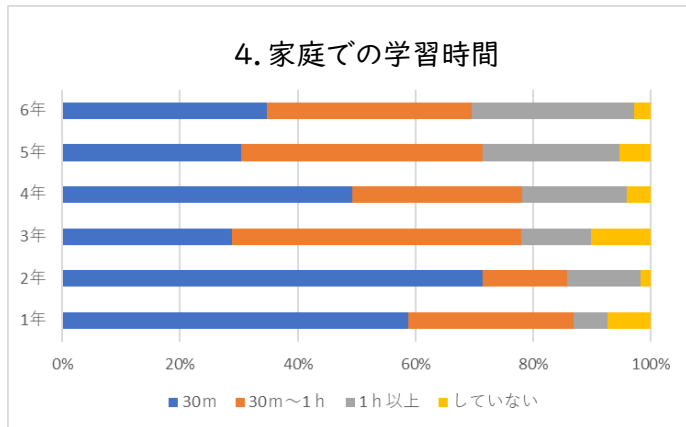
〈端末の使用時間について〉

端末の使用時間については、ゲームを2、3時間以上と回答した児童は約 **120人**、スマホ使用が1~2時間以上と回答した児童が約 **130人**いました。そのうち**両方に当てはまる児童は約70人**いました。また、スマホやタブレットは、ゲームや動画視聴に使用するという回答が多数となっています。

〈ルールについて〉

低学年の方が家庭内での**使用ルールが決まっていない傾向**にあります。使用していないという児童も多いので、「ルールがない」と回答したことも考えられます。ただ、使用しているがルールがないのであれば、家庭で話し合い、一緒に考えることが大切です。今回のアンケートで、弥生小学校でも全国調査の傾向と同様に、端末に触れる時間が長くなっていることがわかりました。

視力低下や**睡眠障害**や感情のコントロールなど、体や心の健康への影響も考えられます。低学年のうちからルールを守り正しく使えるように、家庭と学校で協力しながらルールを作っていきたいと考えています。



〈各学年の学習時間〉

1年生:30分以上

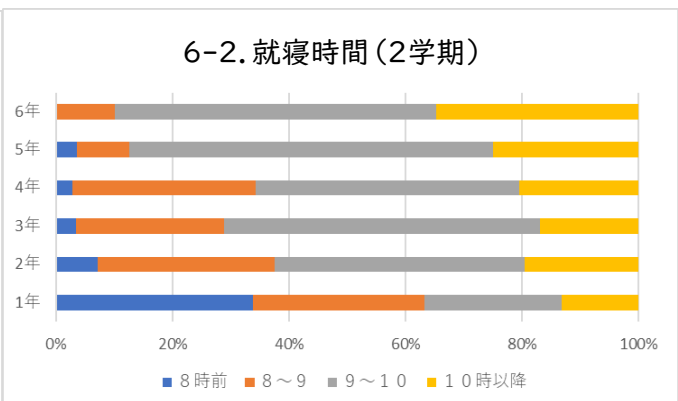
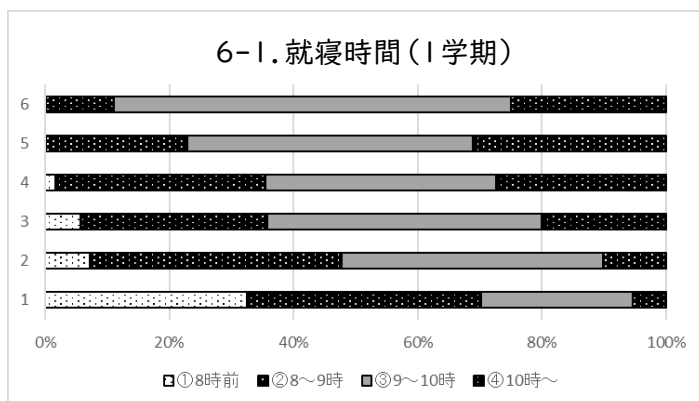
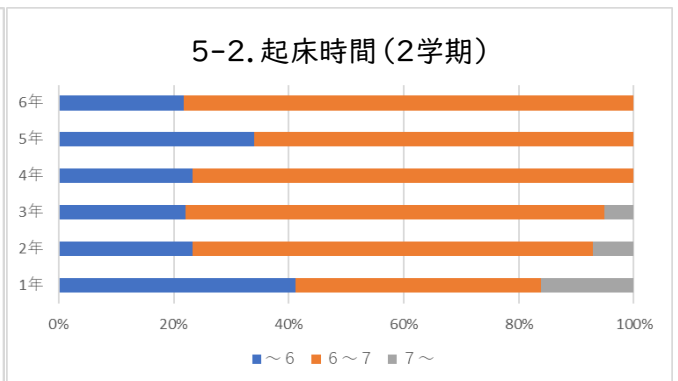
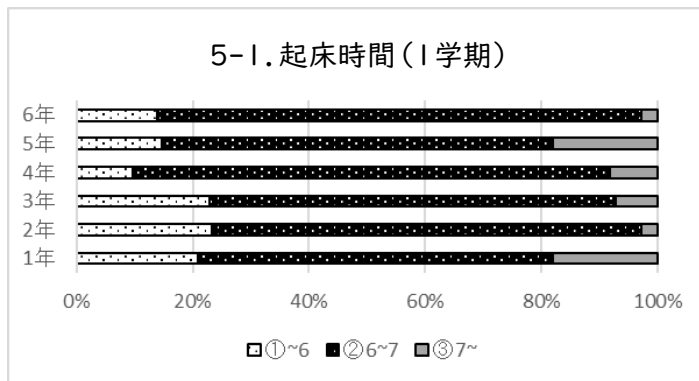
2年生:40分以上

3年生:50分以上

4~6年生:1時間以上

〈家庭での学習時間について〉

家庭での学習時間を1時間以上と回答している児童がかなり少ないです。各学年、目安の学習時間がありますが、特に4~6年生は1時間以上となっています。アンケート結果より、下校後の端末使用時間や**ゲーム時間が5時間以上と考えられる**児童もいます。また、習い事や塾などもあり、家庭学習時間が短くなると考えられます。学習の仕方については学校でも各学年の実態に合わせて指導をしています。端末の使い道や放課後の時間の使い方などを子どもたちと考える必要があると思います。



〈睡眠時間との関連について〉

1学期の結果と比較すると、**就寝時間の遅い**児童が増えていることがわかります。10時以降就寝・7時までに起床という回答(約30人)もあり、年度内においても睡眠時間が短くなっているようです。

また、10時以降就寝と回答した児童(約80人)のうち、約20人は勉強時間やスマホ・タブレットの使用時間が多くなっています。中には、ゲーム・スマホを2時間以上、勉強も1時間以上という児童もいました。このことから、睡眠時間を削って、勉強や動画視聴、ゲームをしていることも考えられます。

アンケートの結果から、子どもたちの生活習慣や端末の使用について、改善が必要であることがわかりました。学校では、今後、以下のような取組をしていこうと考えています。学校と家庭、地域とで連携を図りながら、子どもたちの健康な生活について考えていけたらと思いますので、ご協力のほどどうぞよろしくお願いいたします。

〈今後の取組〉

① ゲームやスマホ・タブレットの使用に関するルール作り

→ 今後は端末を「使わない」生活をするのは難しくなっています。これからは、自分で使い方を決め、そのルールを守っていくことが重要となってきます。各学年の実態に合わせて学校で一斉指導を行い、その後家族と一緒にルールを作るなど、学校と家庭で連携してルール作りを行っていきます。
ルールについては、今年度中に確認をしていきます。

② 生活習慣見直し週間の設定

→ 下校後の家での時間の使い方（学習時間・起床、就寝時間・端末使用時間など）をチェックする期間を設定しようと考えています。来年度以降取り組んでいく予定ですが、ぜひご家庭でもお子さんの生活リズムを見直してみたいと思います。

③ 睡眠時間について

→ 9月の人権講演会で、眠育についての講演をしていただきました。その中で、適切な**睡眠時間（9時間）を確保**することで、**学力や運動能力が高まる**という話がありました。4年生以下は 21:00 までに、5,6年生は 21:15 までには就寝することが推進されています。これより遅い時間に就寝している場合は、**現在の就寝時刻より 15 分だけ早く寝ることを毎日続けることが大切**だそうです。これは今からでもご家庭でできることだと思います。ぜひ、お子さんと一緒に取り組んでみてください。