

# 学校保健委員会

平林中学校 学校保健委員会

1月8日に平林中学校学校保健委員会が開催されました。学校医の澤田様、学校評議員様、学校職員、生徒会保健環境委員長、副委員長が出席しました。「通信機器の所持や利用に関するアンケート調査結果について」生徒から報告しました。その後、意見交換を行い、それぞれの立場から貴重なご意見をいただきました。

2016/1/8 学校保健委員会資料

## I 通信機器の所持や利用に関するアンケート調査の概要

### 1 調査目的

平林中学校の生徒と保護者における「通信機器の所持や利用の実態」を把握し、今後の生活に役立てもらう資料とするためです。

### 2 調査対象

平林中学校の生徒104名と保護者にお願いしました。

### 3 調査方法

生徒と保護者に調査用紙を配布し、同じ質問項目に対して回答を求めました。

### 4 調査時期

平成27年12月1日（火）から平成27年12月8日（火）でした。

### 5 調査内容

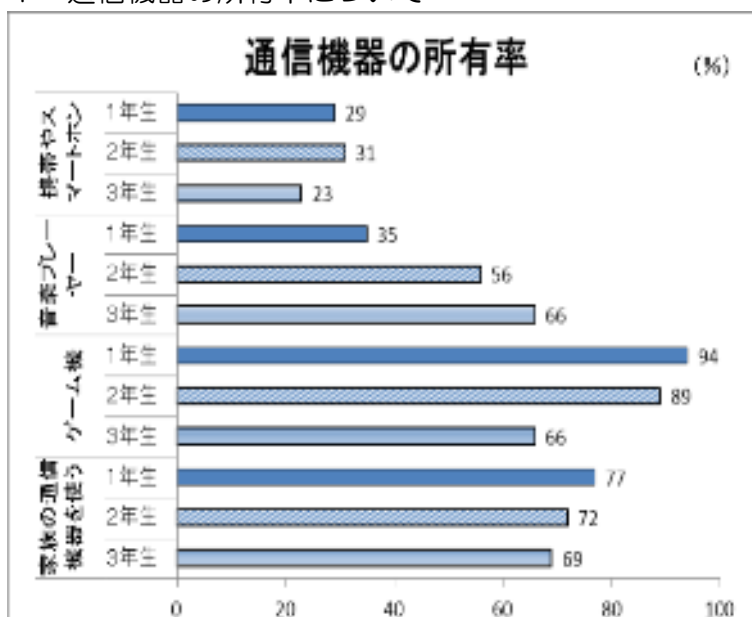
通信機器の所持や利用に関すること

### 6 集計方法

単純集計を行い、結果をグラフで示しました。

## II アンケート調査結果の概要

### 1 通信機器の所有率について

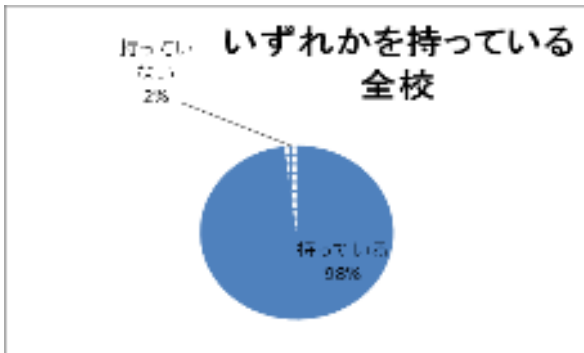


・中学生の約3割が自分専用の携帯電話やスマートフォンを所有しています。

・自分専用の音楽プレイヤーは、5割が所有しています。学年が上がるにつれて多くなっています。

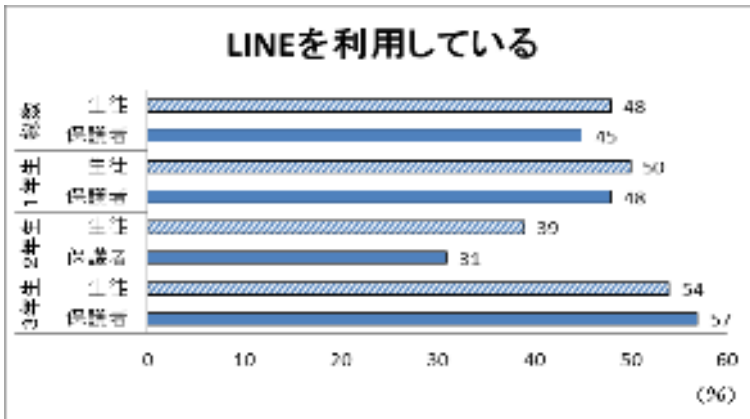
・自分専用のゲーム機は、8割以上が所有しています。1年生2年生の所有が多いです。

・家族の通信機器を利用する生徒は、7割以上います。



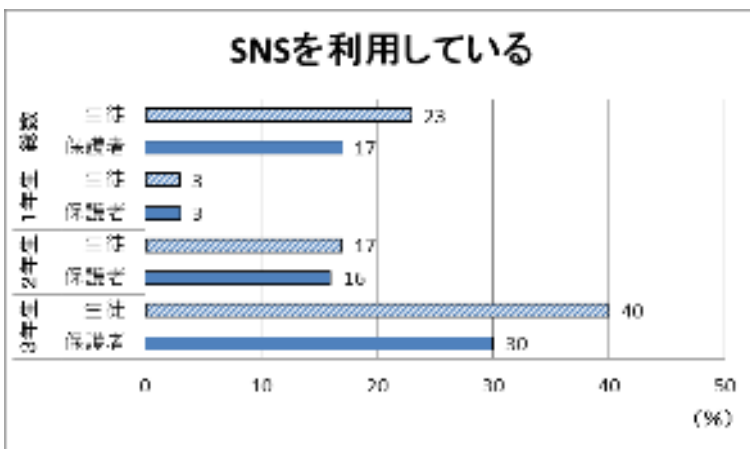
- ・自分専用の携帯電話やスマートフォン、音楽プレーヤー、ゲーム機、家族の通信機器を利用するなど、いずれかを所有している生徒は、98%でした。

## 2 LINE を利用しているについて



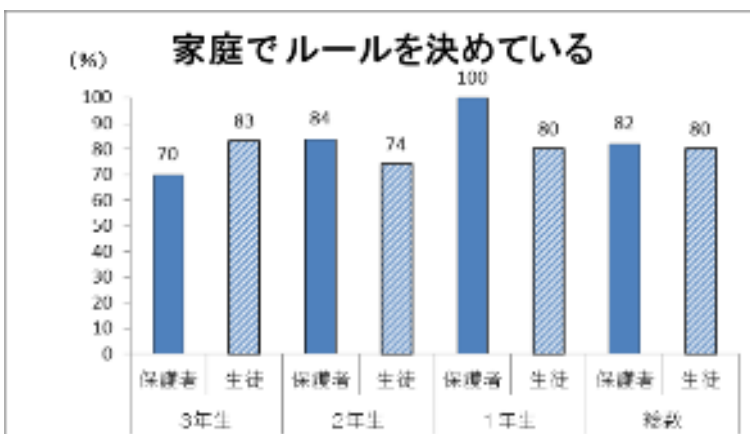
- ・グラフの生徒は、自分が LINE を利用している。保護者は、子どもが LINE を利用していると回答した割合です。
- ・約5割の生徒が利用しています。
- ・2年生の利用が少ないですが、生徒の実態と保護者の認識との間に差があります。

## 3 SNS (ツイッター、フェイスブック、ユーチューブ、ミクシィなど) を利用しているについて

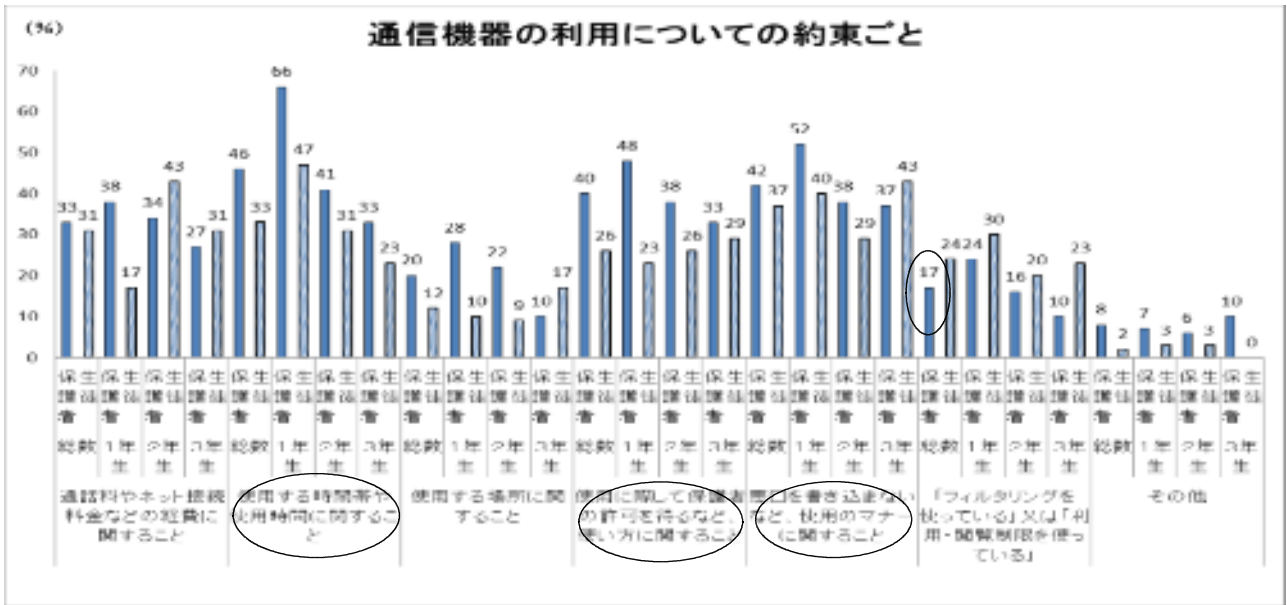


- ・グラフの生徒は、自分が SNS を利用している。保護者は、子どもが SNS を利用していると回答した割合です。
- ・全校では、2割の利用となっていますが、3年生は4割で、3年生の実態と保護者の認識との間に差があります。

## 4 通信機器の利用について、家庭での約束ごとについて

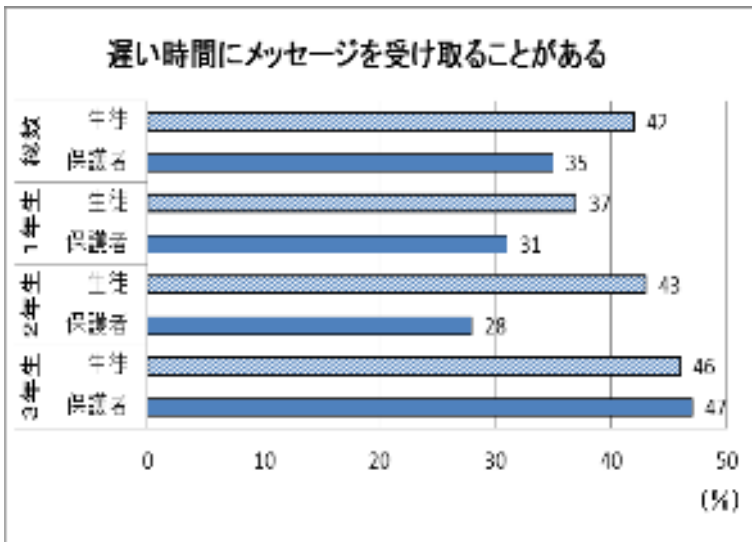


- ・中学生が通信機器を利用する保護者のうち8割前半がいずれかの方法で子どもに約束ごとをしています。
- ・保護者の回答が中学生の回答を上回っています。生徒の実態と保護者の認識との間にギャップが見られます。
- ・1年生の保護者は100%です。3年生は、生徒の意識が高いです。



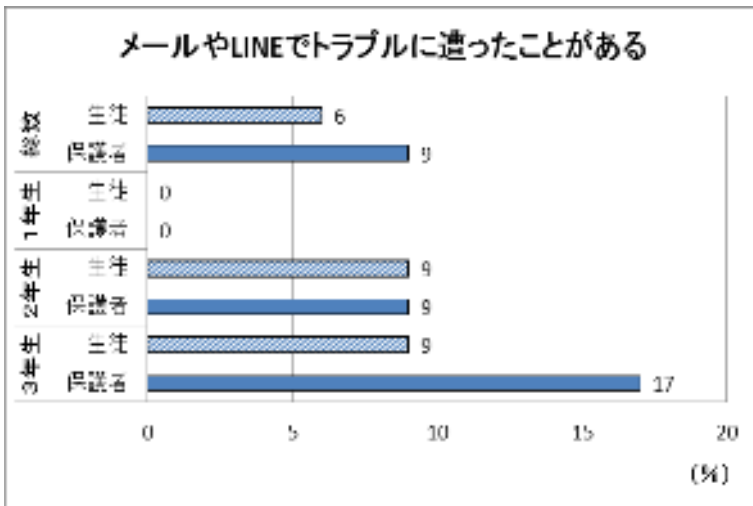
- ・実施している約束ごとは、使用する時間帯や使用時間に関すること（46%）、悪口を書き込まないなど使用のマナーに関すること（42%）、使用に際して保護者の許可を得るなどの使い方に関すること（40%）が上位で、大人の目の届く範囲で使わせたいと思っていることがうかがえます。「フィルタリングを使っている」又は「利用・閲覧制限を使っている。」は（17%）と利用率が低いです。
- ・通話料やネット接続料金などの経費に関することは、2，3年生は意識していることがわかります。
- ・使用する時間帯や使用時間、使用する場所に関しては、保護者から見ると子どもに最低限、約束を守ってもらいたいことなのだと思います。
- ・「フィルタリングを使っている」は、生徒の方が制限されているので保護者より意識が高いのだと思います。
- ・「その他」の約束ごとでは、生徒の回答は、課金したいときは許可をとる。LINE をしない。が上がっていました。保護者からは、音楽を聞くだけで、ネットははずしているという回答でした。

5 午後10時より遅い時間に、メールやLINEなどのメッセージを受け取ることがあるについて



- ・グラフの生徒は、自分が遅い時間にメールやLINEなどのメッセージを受け取ることがある。保護者は、子どもが遅い時間にメールやLINEなどのメッセージを受け取ることがあると回答した割合です。
- ・遅い時間にメッセージを受け取ることがある生徒は、4割を超えています。
- ・2年生は、生徒の実態と保護者の認識との間の差が大きいです。

6 これまでに、通信機器やメール、LINEの利用を通して、何らかのトラブルに遭ったことがあるについて

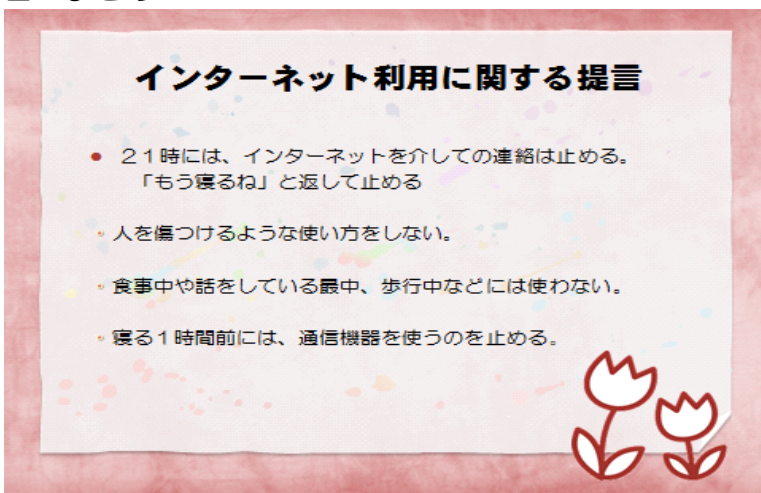


・グラフの生徒は、自分がメールやLINEでトラブルに遭ったことがある。保護者は、子どもがメールやLINEでトラブルに遭ったことがあると回答した割合です。

・数値は少ないが、嫌な思いをした生徒が実際にいるということがわかります。保護者も知っています。

一人で悩んでいないで、家族に相談していることは、とても良いことだと感じました。

Ⅲ まとめ



・調査の結果から、98%の生徒のみなさんが、何らかの通信機器を持ち使用できることが、わかりました。

すべての人が、インターネットに接続されているわけではありませんが、これから、より多くの人を使うことになることは予想できます。

生活習慣を考えたときに、保健環境委員会でルールを考え左に示した4点を提案しました。

**意見交換・協議**

- ・メールやLINEでトラブルに遭ったとき、保護者に相談できているのが良い。
- ・親は、子供を信用してスマートフォンを持たせている。
- ・SNSは何でも書ける。学校であったことが書かれていると、自分のことではないかと思って不安になる。書いた人に読んだ人がどんな気持ちになるか教えてやる。
- ・グループで仲間はずしがあつたとき、最終的には、対峙し表情がわかる状態で解決につながつた経験がある。

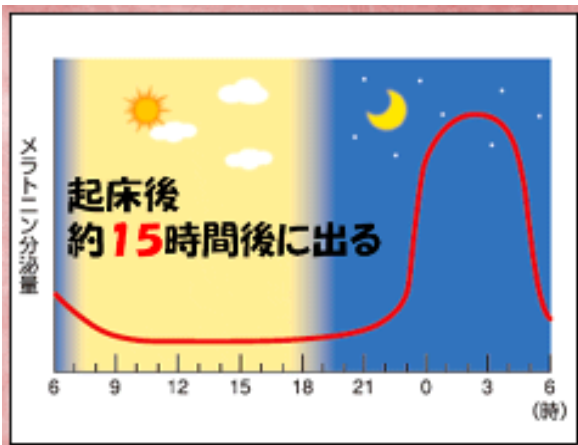
**〈学校医の澤田先生より〉**

- ・インターネットを利用することは、止められない。トラブルに遭ったときは、警察に相談する。
- ・肥満は、神林地区は小学生から多い。生活習慣が肥満をうんでいる。食べ方やおやつとの与え方に問題がある。学校では、限りがあるので、家庭の協力が必要である。
- ・中学生は、部活動をやり、体を鍛えること、思いやりや協調性も身につく。丈夫な体と心をつくるのが将来の仕事につながっていく。というお話がありました。

生徒たちが心身ともに健康に育つように、学校、家庭、地域が共に連携していきましょう。

## 1月19日の**全校朝会で保健環境委員会で発表**

インターネット利用に関する提言と、寝る1時間前には、なぜ、通信機器を使うのを止めた方がよいのかを説明しました。



睡眠に関するホルモンのうち、メラトニンは、昼と夜のサイクルをコントロールします。暗くなると出てきます。

メラトニンの3つの効果

- ①眠気を起こす→「天然の睡眠薬」
- ②免疫力を上げる→「病気の予防」
- ③老化防止

ゲーム機、スマートフォン、パソコン、テレビなどの画面や、部屋が明るいなど、夜に強い光を浴びていると、体内時計が「昼間が続いていると」勘違いし、メラトニンの分泌量が減り、眠気が起きません。

その結果、寝つきが悪く、寝不足に、起床時刻が遅くなり、食欲もない、だるい、いらいらする。集中力が続かなくて、学習内容が分からないとか、けがをしたり、体調不良を起こしてしまいます。



ポイントは次の2つ！

- ・「朝・昼は明るい場所でしっかり活動する。」
- ・「夜は暗い場所でゆっくり過ごして、ぐっすり眠る」夜は強い光をさける。

帰宅後から、寝るまでの時間をどう使うかは、自分で決めることです。

テレビや DVD、ゲーム、スマートフォンやインターネット利用にたくさんの時間をかけることなく、計画を立てて、充実した時間を過ごしましょう。

