

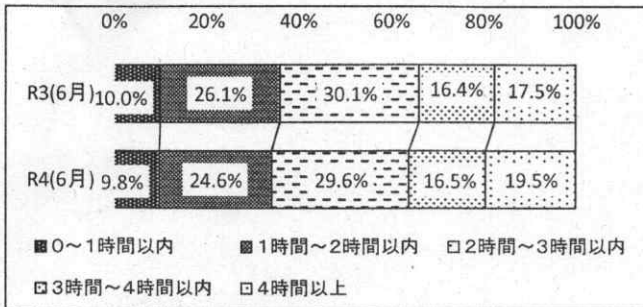
ノーメディアDAY通信

R4. 10. 7
 みよし市小・中学校
 保健事業実行委員会
 第2号

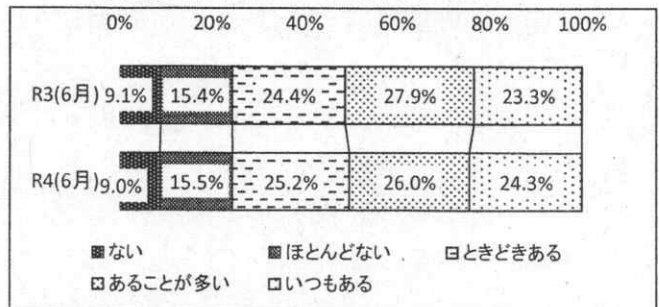
「生活習慣と心のチェックリスト」の結果について

毎年6月と11月に、みよし市内小学5・6年生と中学生を対象に、生活習慣と心の項目についてアンケートを実施しています。ここでは6月の結果の一部を昨年と比較してお知らせします。

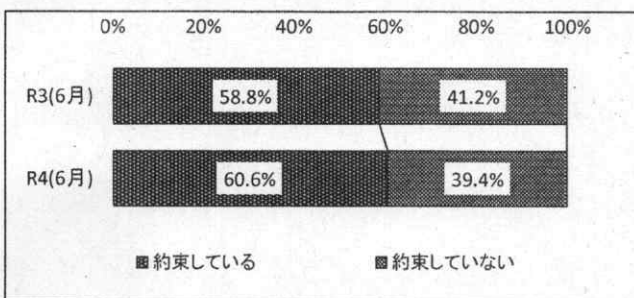
① 平日の電子メディアの平均使用時間 (学習目的や学校のタブレットはのぞく)



② 寝る直前まで電子メディアを見ているか (学習目的や学校のタブレットもふくむ)



③ 電子メディア使用時間を家の人と約束しているか



①の結果では平均使用時間が3時間以上、と答えた人が昨年よりも増えていました。

②の結果では、昨年度と比べ大きな変化はありません。

③では家の人と約束している人の割合は、小学校で68.8%、中学校で55.4%でした。市内全体では、約束している人の割合が毎年増えています。

今年度の結果より、②の寝る直前まで使用する人の割合が減っていないことから、「使用する時間帯」まで約束できるといいのではないかと思います。

今月10日は「ノーメディアDAY」&「目の愛護デー」

季節は秋、10月10日は目の愛護デー、スポーツの日でもあります。思いっきり外で体を動かしたり、家族と美味しいものを食べたり、友達とおしゃべりしたり、メディアから少し離れて、体や心に優しい一日を送ってみませんか？

今月は「目に優しい電子メディアの使い方」についてお伝えします。



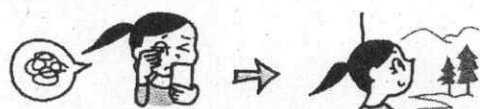
① 画面から目を30cm以上離す

(猫背にならないようにする)



② 長時間、連続で使わずに目を休ませる

(遠くを見るようにする)



③ 目が乾燥しないように意識的にまばたきをする



④ 寝る1時間ほど前から使わない

