

7月26日(水)に学校保健委員会開催されました。学校保健委員会とは、学校医、PTA、学校関係者が集まり、子供たちの健康課題について話し合う会議です。今年、「コロナ禍後における小学6年生の生活状況の変化～令和元年度と令和5年度の仙台市生活学習状況調査の比較から～」という内容で話し合われました。

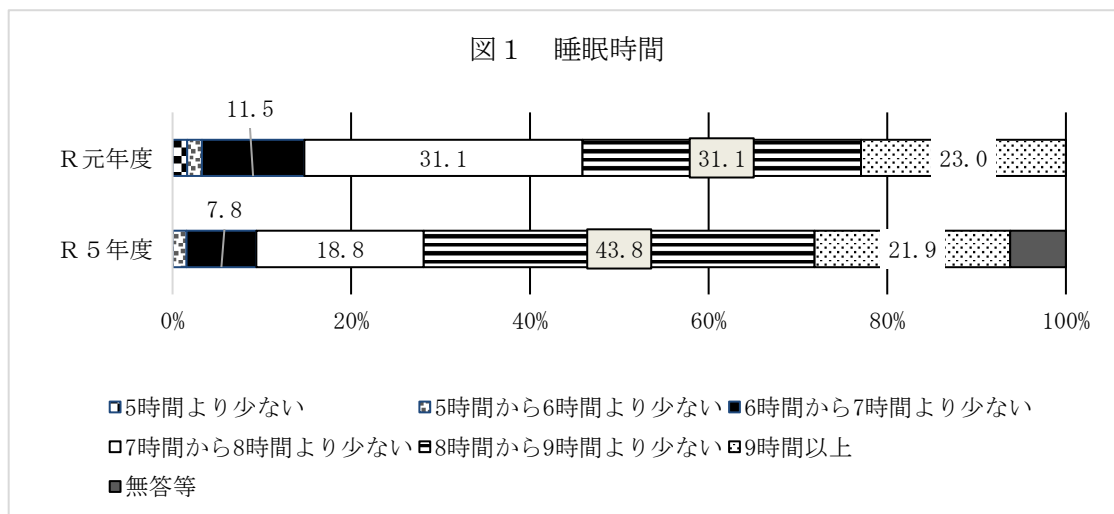
1 睡眠について

質問1：ふだん(月曜から金曜日)、睡眠時間はどれくらいですか。



(%)

	5時間より少ない	5時間から6時間より少ない	6時間から7時間より少ない	7時間から8時間より少ない	8時間から9時間より少ない	9時間以上	無答等
R元年度	1.6	1.6	11.5	31.1	31.1	23.0	0.0
R5年度	0.0	1.6	7.8	18.8	43.8	21.9	6.3



睡眠時間が8時間以上の児童は、R元年度 54.1%、R5年度 65.7%であり、睡眠時間が多くなっている。

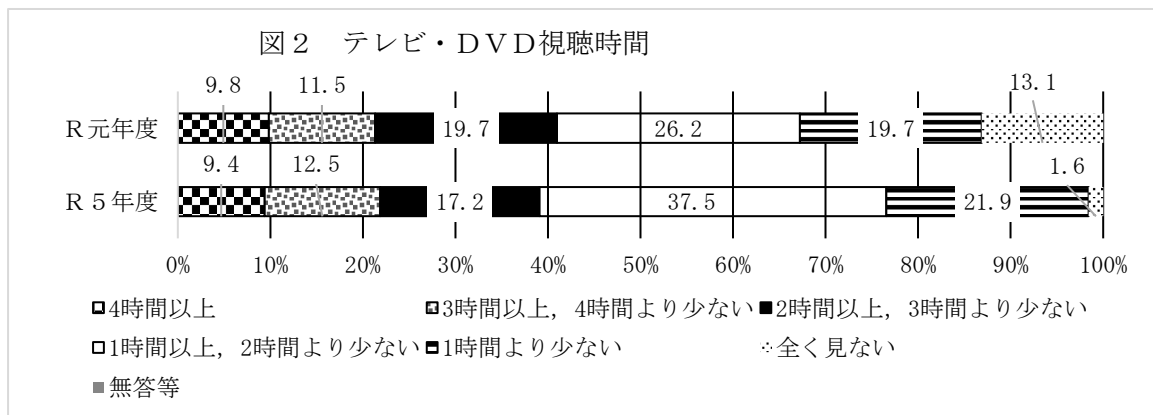


2 テレビ・DVD視聴時間視聴時間について

質問2：ふだん(月曜から金曜日)、1日当たりどれくらいの時間、テレビやDVDを見ていますか

(%)

	4 時間以上	3 時間以上, 4 時間より少ない	2 時間以上, 3 時間より少ない	1 時間以上, 2 時間より少ない	1 時間より少ない	全く見ない	無答等
R 元年度	9.8	11.5	19.7	26.2	19.7	13.1	0.0
R 5 年度	9.4	12.5	17.2	37.5	21.9	1.6	0.0



「全く見ない」は、R元年度 13.1%だったが、R5年度は 1.6%である。
「1時間以上2時間より少ない」は、R元年度 26.2%、R5年度 37.5%であり、R5年度が多い。

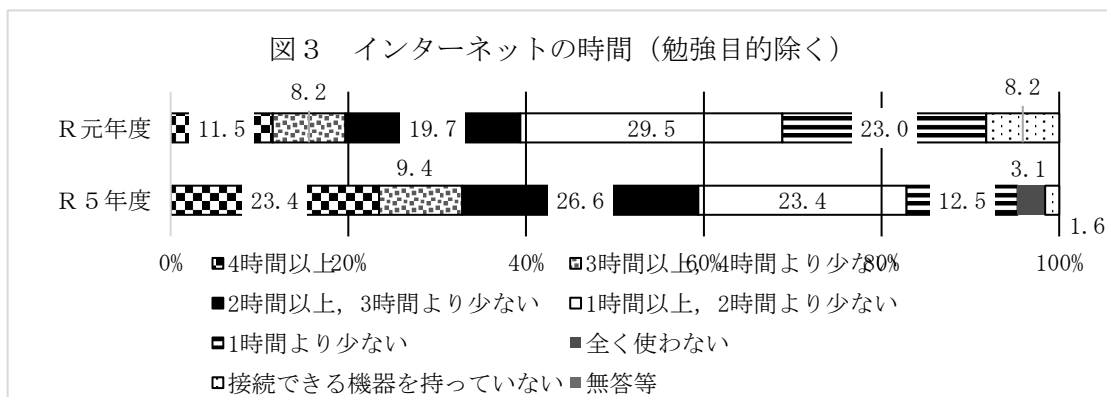


3 インターネットの時間（勉強目的を除く）

質問3：ふだん（月曜から金曜日）、勉強以外で1日当たりどれくらいの時間、インターネットに接続して機器（スマホ、タブレット、音楽プレイヤー、ゲーム機など）を使っていますか。

(%)

	4 時間以上	3 時間以上, 4 時間より少ない	2 時間以上, 3 時間より少ない	1 時間以上, 2 時間より少ない	1 時間より少ない	全く使わない	接続できる機器を持っていない	無答等
R 元年度	11.5	8.2	19.7	29.5	23.0	0.0	8.2	0.0
R 5 年度	23.4	9.4	26.6	23.4	12.5	3.1	1.6	0.0



「4時間以上」は、R元年度 11.5%、R5年度 23.4%と、多くなっている。
「1時間以上」は、R元年度 68.9%、R5年度 82.8%と、多くなっている。



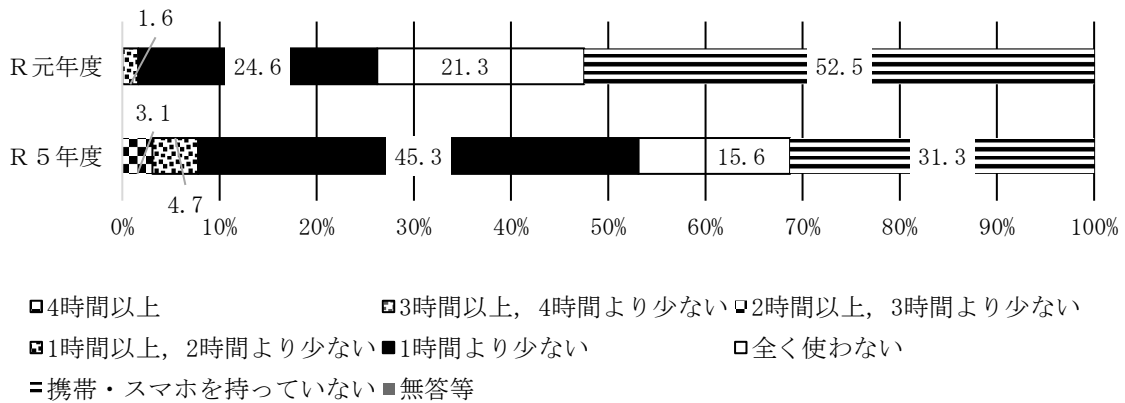
質問4：LINEなどの通信アプリを1日どのくらい使っていますか。



(%)

	4時間以上	3時間以上, 4時間より少ない	2時間以上, 3時間より少ない	1時間以上, 2時間より少ない	1時間より少ない	全く使わない	携帯・スマホを持っていない	無答等
R元年度	0.0	0.0	0.0	1.6	24.6	21.3	52.5	0.0
R5年度	0.0	0.0	3.1	4.7	45.3	15.6	31.3	0.0

図4 通信アプリ使用時間



「1時間より少ない」がR元年度もR5年度も最も多かった。R元年度は24.6%，R5年度は45.3%と増えている。
「携帯・スマホを持っていない」がR元年度52.5%からR5年度は31.3%と減っている。



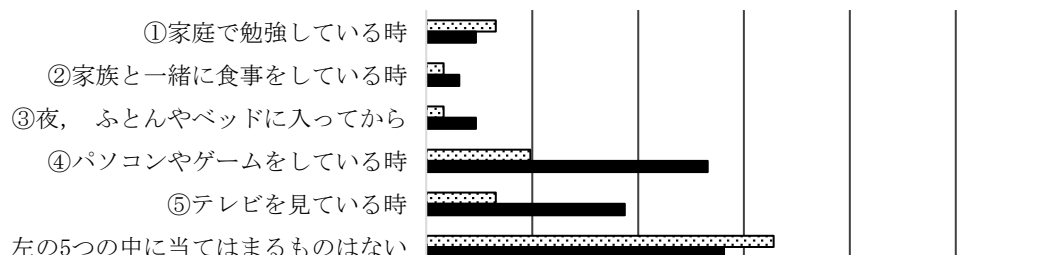
5 いつ、携帯電話やスマホを使用しているのか。

質問5：ふだん次のような時に、携帯電話・スマホなどでメールやメッセージのやりとりをすることがありますか。当てはまるものをすべて選んでください。

	①家庭で勉強している時	②家族と一緒に食事をしている時	③夜、ふとんやベッドに入ってから	④パソコンやゲームをしている時	⑤テレビを見ている時	左の5つの中に当てはまるものはない	携帯・スマホを持っていない
R元年度	6.6	1.6	1.6	9.8	6.6	32.8	50.8
R5年度	4.7	3.1	4.7	26.6	18.8	28.1	34.4

図5 いつ、携帯電話やスマホを使用しているか

□ R元年度 ■ R5年度



R元年度、R5年度とも、「パソコンやゲームをしている時」「テレビをみている時」が多かった。R5年度は「パソコンやゲームをしている時」26.6%、「テレビをみている時」18.8%と、R元年度と比べて、身近に使用しているものであることが分かる。

まとめ

インターネットを4時間以上している人が23.4%もいるのだね。
1時間以上3時間未満の人が、50.0%だね。
インターネットの時間が長すぎるように感じるなあ。

通信アプリを使っている人が増えたね。(53.1%)

睡眠時間が増えているのに、インターネットや通信アプリをたくさん使って、勉強時間は、大丈夫かしら。

学校の話は、食事の時に家族の人にしているのかな。
食事をしているときに、スマホを使っている子もいるのだね。

夜ふとんに入ってからスマホをしているね。ぐっすり眠れているのか心配だわ。



この4年間で、メディアがとても身近なものになっているね。家族でメディアの使い方を話し合う必要があるようだね。

次号の保健だよりでは、勉強時間・読書時間の結果をお知らせします。