

令和3年度

親園中学校区学校保健委員会(書面開催)

テーマ「望ましい生活習慣～睡眠～」

日時 令和3年9月15日(水)

13:40～14:50(リモート聴講)

会場 親園中学校

報告事項はホームページで公開



大田原市立佐久山小学校

田植え



大田原市立宇田川小学校

運動会



大田原市立親園小学校

薬物乱用防止教室



大田原市立親園中学校

歯科講話

親園中学校区学校保健委員会規約

(名称)

第1条 本会は親園中学校区学校保健委員会という。

(目的)

第2条 本会は親園中学校区における学校保健の諸問題について、総合的・積極的に推進し、児童生徒の健康の保持増進を図る。また、健康な学校生活と学教教育活動の円滑な推進を図り、学校教育の目的達成に寄与する。

(内容)

第3条 本会は、前条の目的を達成するために次の事業を行う。

- (1) 本地区の学校保健に関する情報や問題を収集し、検討分析する。
- (2) 本地区に共有する健康問題の解決や健康作りを推進するための協議や研修を行う。
- (3) 保健管理・保健教育との相互調整や関係機関との連携を強化する。
- (4) 各学校の学校保健委員会の運営・活動の活性化を図る。
- (5) 児童生徒の健康安全に関する課題解決方法について話し合う。

(組織)

第4条 本会は、親園小学校、宇田川小学校、佐久山小学校、親園中学校の次の委員をもって構成する。

- (1) 学校側
校長 教頭 教務主任 保健主事 養護教諭 体育主任 給食主任
- (2) 保護者側
PTA会長 PTA副会長 保健体育及びそれに準ずる部長 副部長 学年部長
- (3) 専門家
学校医 学校歯科医 学校薬剤師 地区担当保健師 その他
- (4) 児童・生徒側 (※必要に応じて参加)
児童生徒代表 生徒会長 保健委員 給食委員
- (5) その他
協議内容に応じて依頼する。

(役員)

第5条 本会に、次の役員を置く。役員の任期は1年とする。

委員長 1名(校長)
副委員長 1名(PTA会長)*委員長及び副委員長は、同一校とする。
事務局 5名(養護教諭)

(会議)

第6条 本会は、委員長が招集し、会議の司会は、委員長校教頭が当たり、年1回開催することを原則とし、必要に応じて開催する。会場は委員長校とする。

(帳簿)

第7条 本会に、次の帳簿を備える。

- (1) 規約
- (2) 親園中学校区学校保健委員会名簿
- (3) 会議録

(雑則)

第8条 この規約に定めない項目については、委員長が定める。

付記

1 この規約は、平成30年4月1日から施行する。

令和 2年7月6日 一部改正

→第4条(福原小閉校のため削除)

→4校校長会でローテーション確認

2 委員長のローテーションは学番順とする。

R3 親園中学校→R4 親園小学校→ R5 宇田川小学校→R6 佐久山小学校→R7 親園中学校

令和3年度

親園中学校区学校保健委員会名簿(敬称略)

	役職	親園中学校	親園小学校	宇田川小学校	佐久山小学校
専 門 家 代 表	学校医（内科）	小林 伸久	高橋 貞夫		阿部好一郎
	学校医（眼科）	井上 直紀	原 裕		原 道子
	学校医（歯科）	伊東 隆一	小松 義嗣	櫻岡 繁樹	小沼 正樹
	学校薬剤師	加賀 義也	松本 寿広		有川 拓男
	市子ども幸福課保健師	深澤 愛叶			
学 校 代 表	校長	大谷 雅典	白石 一成	國安 浩	阿部 将宏
	教頭	長谷川悦夫	松本 礼子	飯村 正吾	豊田 浩美
	教務主任	益子 清治	矢板 克則	坂内 庄一	西海 寿
	保健主事	小森 法子	谷島萌々子	鈴木 文香	磯 恭子
	体育主任	後藤 正文	山越 智貴	鈴木 将志	薄井 健太
	給食主任	新江 規子	(谷島萌々子)	俵藤 公江	(磯 恭子)
	児童生徒指導主任	(後藤 正文)	(山越 智貴)	(鈴木 将志)	池澤 明朗
	養護教諭	(小森 法子)	(谷島萌々子)	(鈴木 文香)	(磯 恭子)
保 護 者 代 表	PTA会長	鈴木 大輔	手塚 健司	伊藤 宙輝	菊地 将光
	PTA副会長	増渕 直哉	大島 雅人	松本 貴史	石崎 孝仁
		柴田みどり	坂和 弘道 小沼 仁	越井美由紀 前田 有香	小泉 博
	※ 保健体育部長	國井 進一	前田 高信	増渕 直哉	岡本 大介
	※ 保健体育副部長	山岸亜由美	小沼 和彦	大野 睦	宇田 靖隆
	学年部長	佐藤 恵美	上田 泰帆	五月女真也	宇田 明美
		手塚健太郎	関谷 雅士	二ノ宮 誠	八木澤綾子
		森村 綾子	坂和真由美	阿久津政英	内藤 美幸
			菅俣 雅世	伊藤 俊行	三田 彩未
			高橋 儀行	田村 一真	湯田真由美
			小川久美子	伊藤 卓憲	柴田 知子

※ ()は再掲

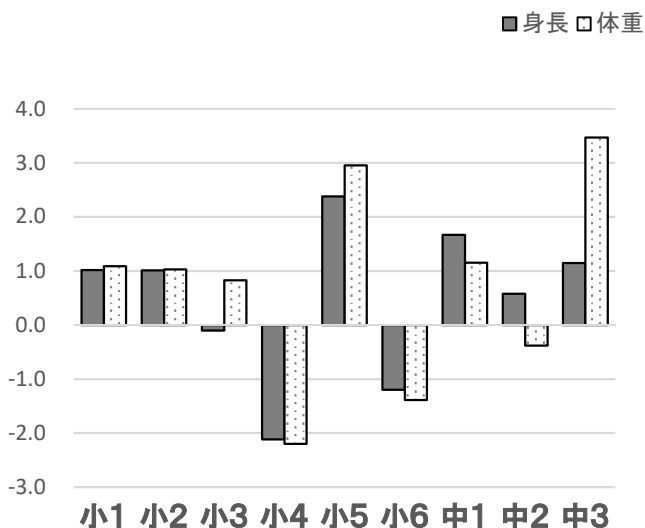
1 定期健康診断の結果

(1) 身長・体重 差：▲はマイナス

※ 全国平均は令和元年度

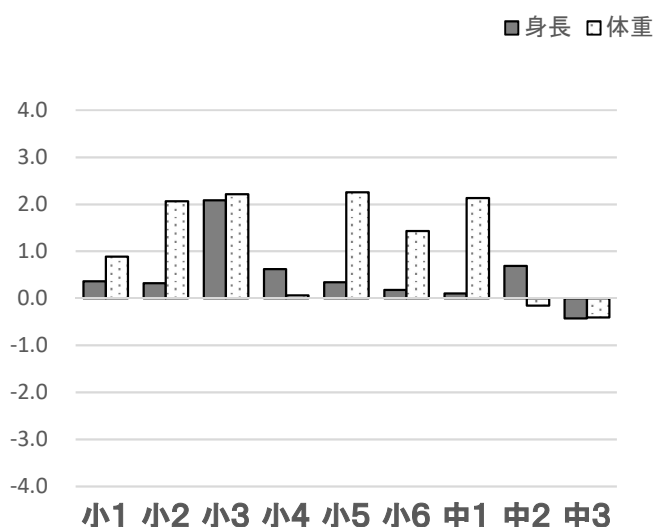
	学年	男子		
		親中学区	全国	差
身長 (cm)	小1年	117.5	116.5	1.0
	小2年	123.6	122.6	1.0
	小3年	128.0	128.1	▲ 0.1
	小4年	131.4	133.5	▲ 2.1
	小5年	141.4	139.0	2.4
	小6年	144.0	145.2	▲ 1.2
	中1年	154.5	152.8	1.7
	中2年	160.6	160.0	0.6
	中3年	166.5	165.4	1.1
体重 (kg)	小1年	22.5	21.4	1.1
	小2年	25.2	24.2	1.0
	小3年	28.1	27.3	0.8
	小4年	28.5	30.7	▲ 2.2
	小5年	37.4	34.4	3.0
	小6年	37.3	38.7	▲ 1.4
	中1年	45.4	44.2	1.2
	中2年	48.8	49.2	▲ 0.4
	中3年	57.6	54.1	3.5

全国との比較 (男子)



	学年	女子		
		親中学区	全国	差
身長 (cm)	小1年	116.0	115.6	0.4
	小2年	121.7	121.4	0.3
	小3年	129.4	127.3	2.1
	小4年	134.0	133.4	0.6
	小5年	140.5	140.2	0.3
	小6年	146.8	146.6	0.2
	中1年	152.0	151.9	0.1
	中2年	155.5	154.8	0.7
	中3年	156.1	156.5	▲ 0.4
体重 (kg)	小1年	21.8	20.9	0.9
	小2年	25.6	23.5	2.1
	小3年	28.7	26.5	2.2
	小4年	30.1	30.0	0.1
	小5年	36.5	34.2	2.3
	小6年	40.4	39.0	1.4
	中1年	45.9	43.8	2.1
	中2年	47.1	47.3	▲ 0.2
	中3年	49.7	50.1	▲ 0.4

全国との比較 (女子)

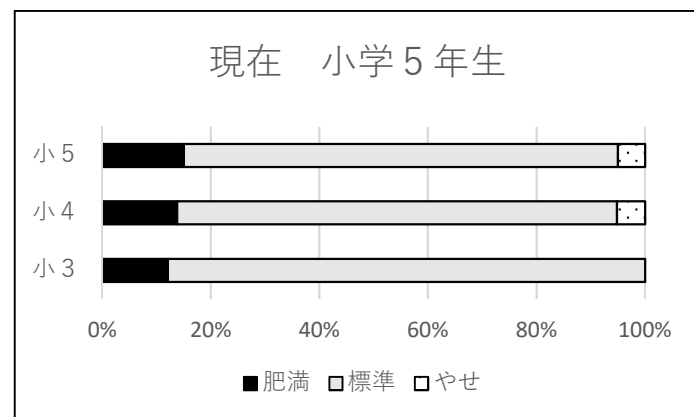
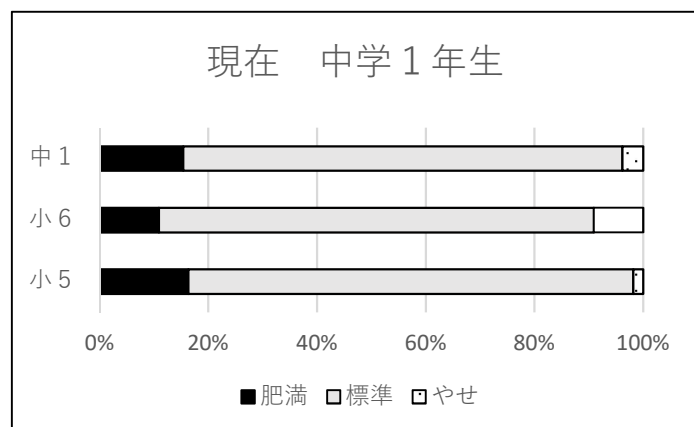
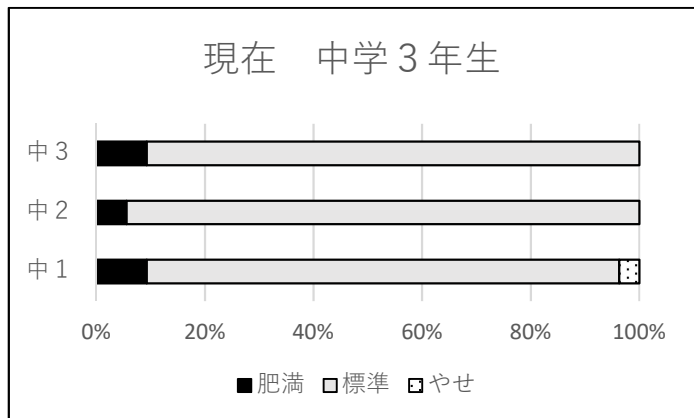


令和2年度は、新型コロナウイルス感染症流行により健康診断時期が遅れたため、今年度の数値と単純比較することが難しい。そこで、比較対象を令和元年度(2年前)としている。

〈男子〉 中学3年生は2年前の測定において身長体重ともに全国平均並であったが、今年度は体重が平均で3kg超上回っており、体重の増加が著しい。新型コロナウイルス感染症流行による生活習慣の変化の影響も考えられるとする分析(文科省)もあり、今後の指導をより工夫していく必要がある。

〈女子〉 小学2年生、5年生、中学1年生は身長が全国平均程度なのにもかかわらず、体重が2kg以上平均を上回っている。小学5年生、中学1年生は、2年前の測定においても肥満傾向があるうえ、当時よりも全国平均との体重差が大きくなっている。このことから、肥満が進行しているものと考えられ、より一層の観察と指導が必要である。

(2) 健康状態（栄養状態）

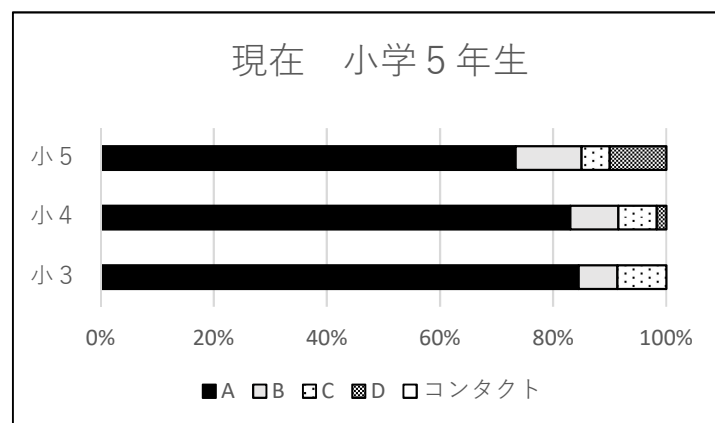
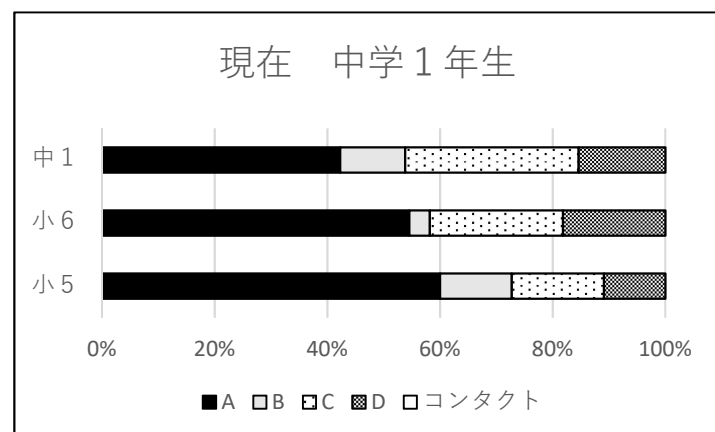
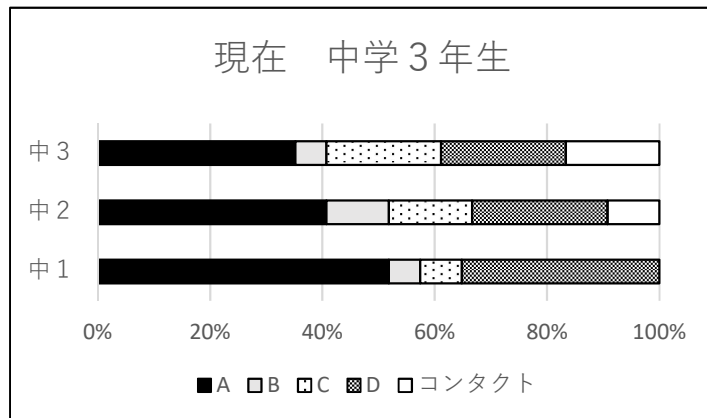


現在中学1年生と小学5年生は、全国平均（令和元年度）と比べ、肥満の割合が高い。経過を注意してみていく必要がある。

一方でやせの割合は、小学校在籍時には多く見られたが、中学生になると割合は低くなり、体格が安定してくることが分かる。

学年によりばらつきが見られるが、肥満・やせともに個別の指導を行っていく必要がある。

(3) 健康状態（視力）



本地区の児童生徒の視力の状態をみると、学年が上がるにつれ、視力の低下が顕著に見られる。

現在の中学3年生を見ると、視力B以下の割合が半数を超える。また中学になるとコンタクトの利用者が増加。

現在の中学1年生を見ると、小学5年時に比べ、視力Aの割合が低くなっている。

現在の小学5年生は、視力Dの割合が小学4年時から大幅に増加している。

夏休み前までの受診率は、小学校58.4%、中学校40.8%、本地区全体で51.0%という結果になった。

2 生活についてのアンケート集計結果

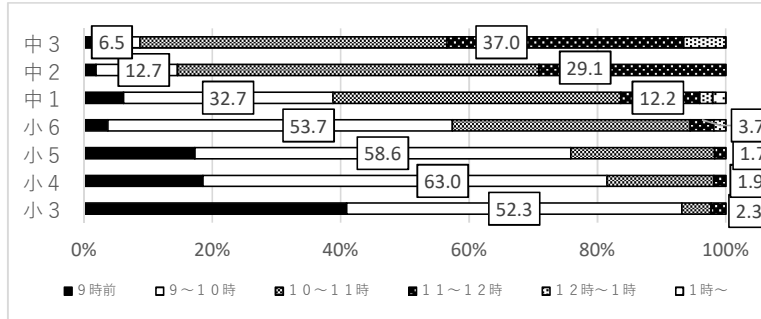
令和3年7月実施

対象者 親園中学校区小中学校児童生徒 360 名

(小学校 3年44名 4年54名 5年58名 6年54名 中学校 1年49名 2年55名 3年46名)

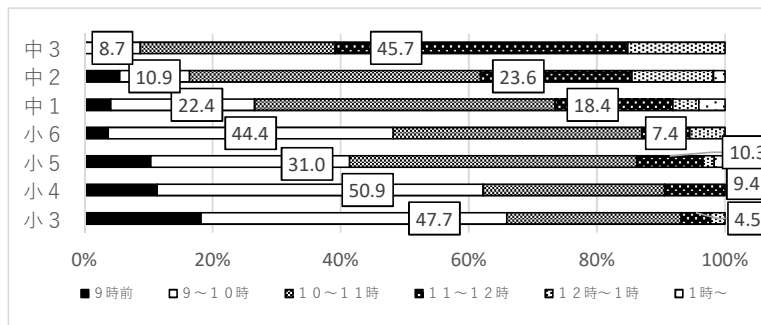
回答率 85.2 %

(1) 就寝時刻 平日は何時ころ寝ますか。



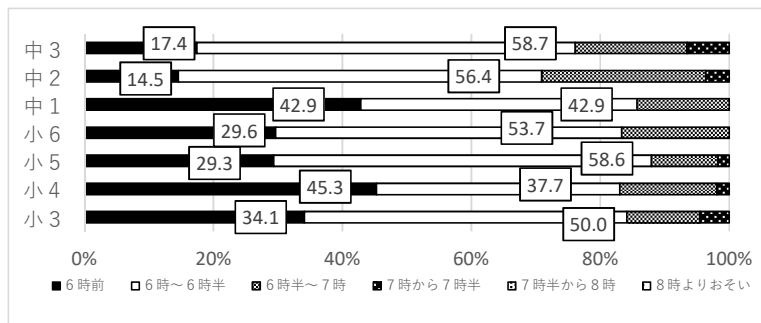
平日、小3の9時までに就寝は4割に止まる。小4～6までの10時就寝は学年が進むにつれて達成が難しい。
中学生は遅くとも12時には就寝している。

(2) 就寝時刻 休日は何時ころ寝ますか。



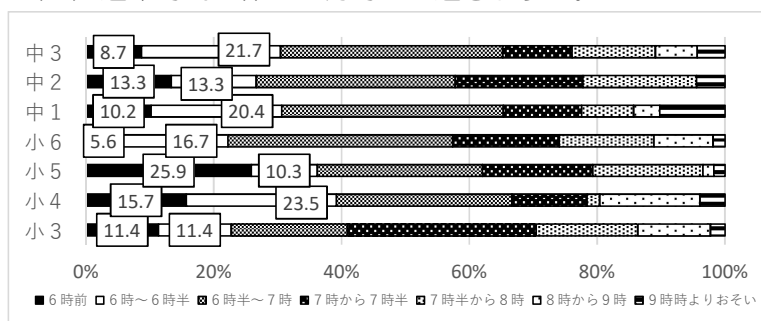
休日の就寝時刻は平日よりもさらに遅くなる傾向にある。中学生は日付をまたいでの就寝が増える傾向にある。

(3) 起床時刻 平日は何時ころ起きますか。



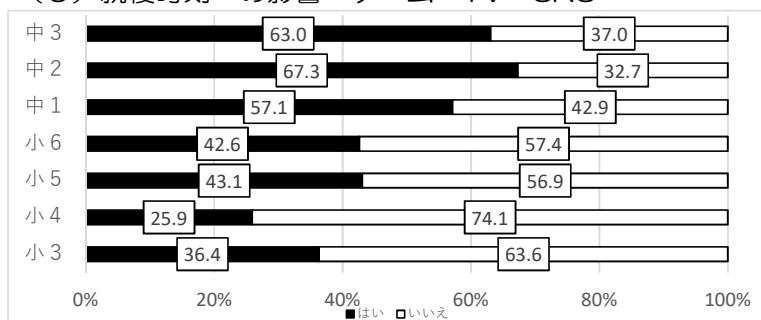
6時半には8割の児童生徒が起床している。朝食を摂る時間の確保に繋がる。
一方で、朝からゲームや動画を視聴してから登校するというケースも聞く。

(4) 起床時刻 休日は何時ころ起きますか。



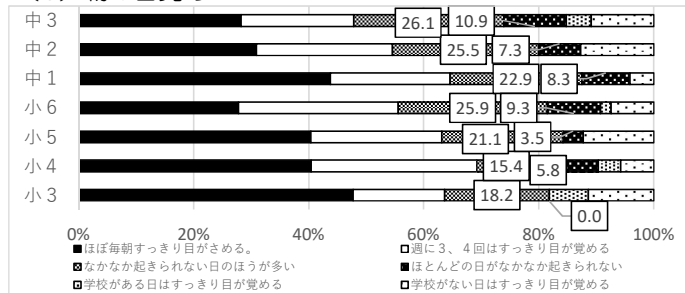
平日の起床時刻よりも遅くなっている。中には、9時以降に起きるという児童生徒も見られる。

(5) 就寝時刻への影響 ゲーム TV SNS



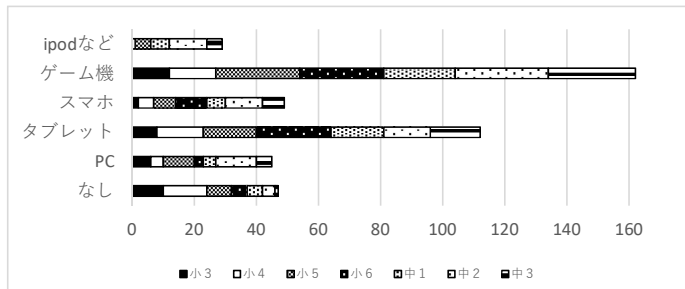
学年が上がるにつれゲームやTV、SNSの視聴が増え、就寝時刻の遅れに影響している。

(6) 朝の目覚め



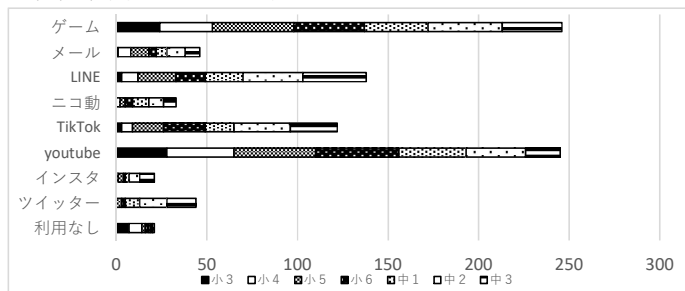
すっきり目覚められる児童生徒が多いが、小6以降はどの学年にも目覚めに不調を感じている。

(7) 自分の物として所持する情報機器



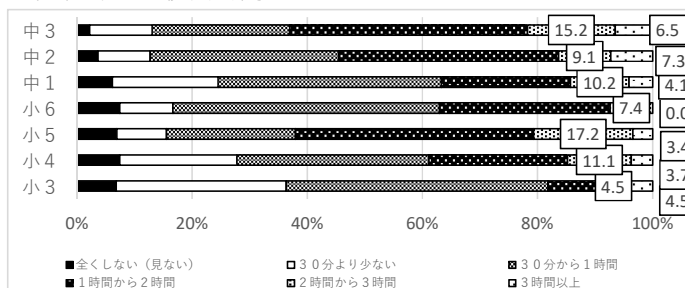
自分所有のものとしてタブレット・ゲーム機が多い。学年が上がるにつれ、所有していない児童生徒の割合が減る。

(8) 利用したことがあるSNSアプリ



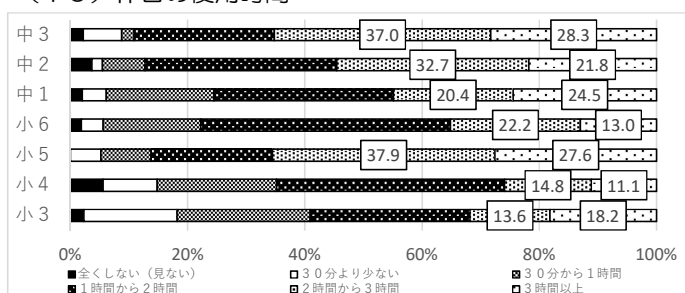
ゲームに並んで多いのが、SNSアプリ (youtube、LINE、TikTok)

(9) 平日の使用時間



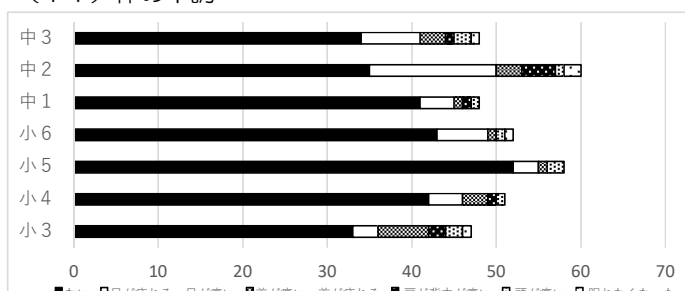
平日はどの学年でも2時間以上使用している児童生徒がいる。

(10) 休日の使用時間



休日は2時間以上、3時間以上の割合がどの学年も増加し、使用時間が延びる。

(11) 体の不調

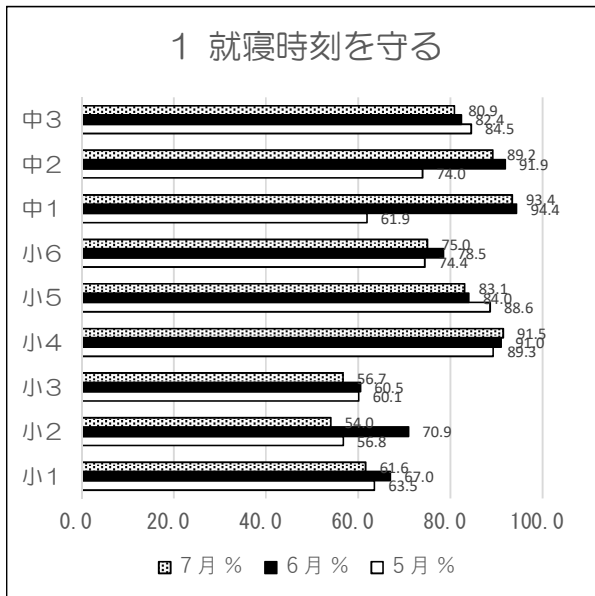


「不調を感じることはない」がほとんどだが、一部の児童生徒には、目の疲れや背中・首の痛み、頭痛や不眠を訴えている。

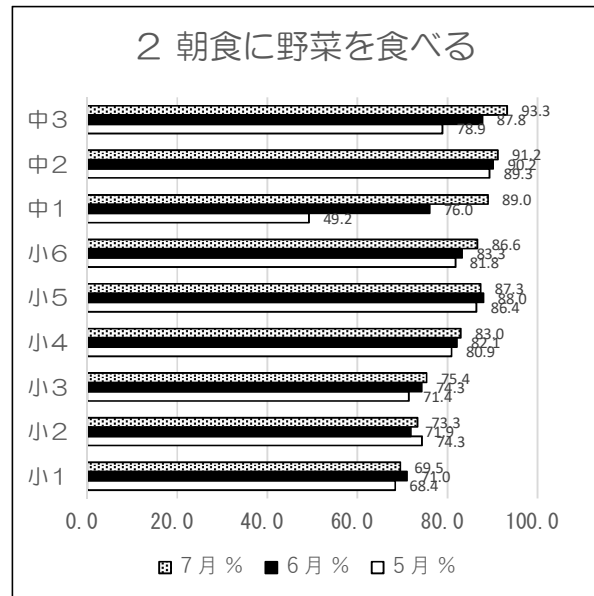
3 小中一貫健康目標の集計結果

親園中学校区児童生徒の健康目標

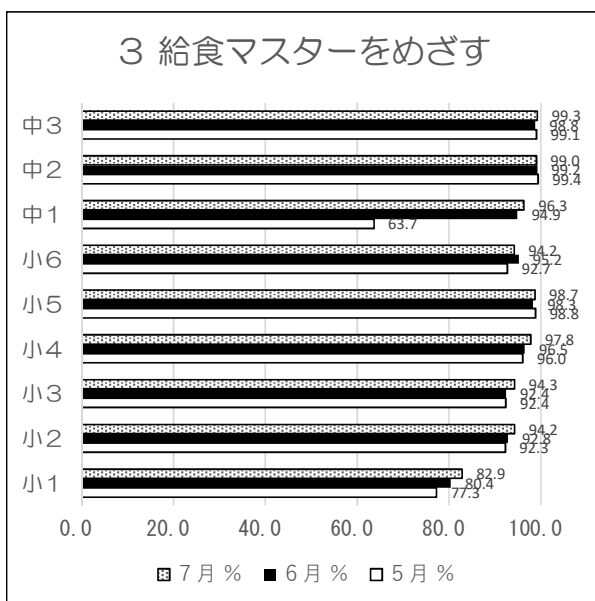
- 1 就寝時刻を守る(小学1～3年生：9時 小学4～6年生：10時 中学生：11時30分)
- 2 朝食に野菜を食べる
- 3 給食マスターをめざす
 - ・お箸を正しく持つ
 - ・好き嫌いをしないで食べる
 - ・会食のマナーを守って食べる
- 4 よい姿勢で授業を受ける



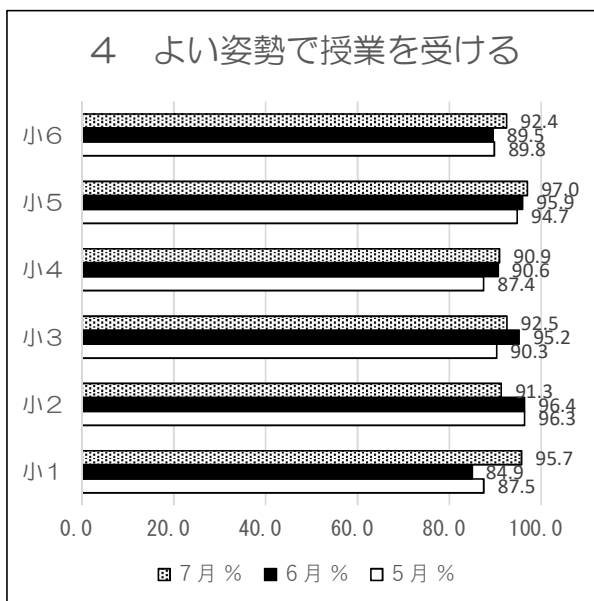
小学校低学年は50%から70%と低く、9時までに就寝することが難しいようだ。小学校高学年及び中学生は、学年が上がると徐々に割合が低くなり、就寝時刻が遅い児童生徒が増加していることがわかる。



学年が上がると、朝食に野菜を食べる割合が高くなっている。また、小学生より中学生の方が割合が高い。健康目標が各家庭に根付き、取り組みの成果が現れている。



中学生も含め、小学2年生より上の学年は、90%以上と非常に高い割合である。小学1年生も5月と比べると、7月は割合が高くなっているため、徐々に指導が行き届いていることがわかる。



どの学年も高い割合であることから、よい姿勢で授業を受けようとする児童の態度がわかる。
※中学生は体と心のチェックでの振り返りをしていないため小学生のみとなっている。

4 新体力テストの結果

中学校・・・平均値での比較だけでなく、**偏差値を加味した比較(有意差)**で色付けをしてある。
 (有意差は、平均値だけではなく、全国平均・都道府県平均をそれぞれ50したときの
 学校平均の偏差値を加味)
 小学校・・・3つの小学校の平均値(児童数にバラつきがあり、有意差を示すことができないため)
 ※平均値については**全国平均の3ポイント以上の増減で比較し、優劣を示している。**

有意差があり優れているもの

有意差が劣っているもの

(1) 令和3年度新体力テスト結果(中学校)

種 目 *体力評価		1 年			2 年			3 年		
		平均値	県平均	全国平均	平均値	県平均	全国平均	平均値	県平均	全国平均
握 力(k g) *筋力	男子	25.45	23.50	23.94	30.75	28.87	30.03	36.58	33.87	34.46
上体起こし(回) *筋力・筋持久力	男子	24.91	23.57	24.44	26.32	26.84	27.84	32.31	29.27	29.93
長座体前屈(c m) *柔軟性	男子	40.00	38.47	40.27	42.75	42.56	45.48	54.35	46.91	49.16
反復横跳び(回) *敏捷性	男子	51.36	49.13	50.13	52.36	52.97	53.86	57.81	55.74	56.66
20mシャトルラン(回) *全身持久力	男子	69.50	66.64	71.57	81.39	84.28	88.28	89.65	92.32	94.81
50m走(秒) *スピード	男子	7.99	8.73	8.42	7.55	8.07	7.80	7.28	7.67	7.45
立ち幅跳び(cm) *筋パワー	男子	182.41	176.25	182.75	203.61	194.42	201.67	213.69	208.01	214.74
ボール投げ(m) *巧み性・筋パワー	男子	17.18	17.05	18.44	18.89	19.82	21.38	21.69	22.53	23.69
握 力(k g) *筋力	女子	22.61	21.76	21.98	26.38	24.09	24.24	25.81	25.66	25.61
上体起こし(回) *筋力・筋持久力	女子	21.07	21.67	21.90	23.51	23.99	24.43	25.38	25.06	25.20
長座体前屈(c m) *柔軟性	女子	40.25	42.25	43.88	44.59	45.03	46.78	47.69	47.93	49.81
反復横跳び(回) *敏捷性	女子	47.14	46.21	46.85	49.95	48.19	48.96	49.88	48.99	49.38
20mシャトルラン(回) *全身持久力	女子	50.71	52.37	56.33	55.39	60.23	62.32	58.92	60.15	62.12
50m走(秒) *スピード	女子	8.68	9.14	8.90	8.32	8.81	8.62	8.60	8.77	8.56
立ち幅跳び(cm) *筋パワー	女子	163.11	165.09	169.26	172.21	171.16	175.19	170.24	174.34	178.62
ボール投げ(m) *巧み性・筋パワー	女子	12.89	11.59	12.33	14.10	12.98	13.79	14.72	13.80	14.57

分析結果

令和元年度と比べると、有意差が優れている種目数が減ってしまった。一方で、有意差が劣っている種目数は令和元年度と比べると減少している結果となった。このことから、全体的に平均に近い力を付けることができていると言える。「50m走」に関しては、1・2・3年男子、1・2年女子が有意差があり優れているという結果となった。この結果から、昨年度から取り組んでいた「走」を意識した補強運動やサーキットトレーニングが適切な運動であり、効果が十分にあったと言える。今後の課題としては、男女ともに20mシャトルランの結果が、県平均・全国平均を下回っている学年が多かったため、全身持久力の強化を図る必要がある。さらには、男子は有意差が劣っていたもの(筋パワー・巧み性)の強化も必要である。特に男子の「ボール投げ」に関しては、最大の課題として取り組みを工夫したい。

(2) 令和3年度新体力テスト結果(小学校下学年)

種 目 *体力評価		1年			2年			3年		
		平均値	県平均	全国平均	平均値	県平均	全国平均	平均値	県平均	全国平均
握 力(kg) *筋力	男子	10.24	8.95	9.12	11.90	10.56	11.00	12.97	12.41	12.69
上体起こし(回) *筋力・筋持久力	男子	9.58	11.58	11.64	14.55	14.24	14.54	15.67	16.24	16.72
長座体前屈(cm) *柔軟性	男子	26.74	25.14	26.54	27.28	26.21	27.74	28.70	28.15	29.73
反復横跳び(回) *敏捷性	男子	28.97	27.21	27.26	34.49	31.40	31.58	37.11	35.02	35.38
20mシャトルラン(回) *全身持久力	男子	18.07	18.34	18.73	33.14	27.58	29.07	33.89	34.71	38.41
50m走(秒) *スピード	男子	11.87	11.70	11.45	10.72	10.83	10.59	9.88	10.34	10.02
立ち幅跳び(cm) *筋パワー	男子	119.27	111.45	114.74	130.42	123.18	125.57	135.14	132.29	136.81
ボール投げ(m) *巧み性・筋パワー	男子	6.99	7.69	8.28	11.48	10.97	11.52	17.75	14.21	15.66
握 力(kg) *筋力	女子	9.24	8.37	8.57	11.32	10.00	10.23	12.35	11.81	11.84
上体起こし(回) *筋力・筋持久力	女子	11.42	11.44	11.39	13.52	13.95	14.13	13.50	15.73	15.85
長座体前屈(cm) *柔軟性	女子	28.98	27.34	28.57	31.98	28.98	30.30	36.23	31.37	32.08
反復横跳び(回) *敏捷性	女子	29.20	26.43	26.52	33.13	30.34	30.56	34.59	33.91	33.58
20mシャトルラン(回) *全身持久力	女子	19.35	15.72	15.96	27.29	22.18	22.27	28.38	27.16	29.16
50m走(秒) *スピード	女子	11.97	11.99	11.82	11.41	11.12	10.93	10.27	10.60	10.40
立ち幅跳び(cm) *筋パワー	女子	115.80	104.63	106.93	121.59	116.14	117.69	128.07	125.84	128.05
ボール投げ(m) *巧み性・筋パワー	女子	6.13	5.37	5.62	9.21	7.28	7.38	12.80	9.31	9.40

分析結果

昨年度は感染症対策の観点から、運動面は大きな制限がかけられていた。それもあってか、全体的に有意差が優れている種目数は少ない。特に、3年男子においては有意差が優れている種目が一昨年(1年生時)に引き続き今年度もなく、今後、特に運動面で強化していく必要がある学年と言える。

一昨年までは長座体前屈(柔軟性)、50m走(スピード)を中学校区の課題として取り組んできたが、長座体前屈については、1～3年男女すべてで県平均を上回った。今後も継続して続けていくことで柔軟性は高まり、すべての学年(特に2・3年男子)で全国平均を上回ることができると考える。

50m走(スピード)では、3年男女のみ有意差が優れている。1、2年生に関しては、昨年は感染症対策の観点から外遊び等ができない状況にあったのではないかと推測される。特に1年男子と2年女子に関しては、有意差が劣っている状況であり、今後、特に強化していく種目である。授業体育だけでなく、業間・昼休みの時間を活用して体力づくりやサーキットトレーニングに継続して取り組んでいきたい。

(3) 令和3年度新体力テスト結果(小学校上学年)

種 目 *体力評価		4年			5年			6年		
		平均値	県平均	全国平均	平均値	県平均	全国平均	平均値	県平均	全国平均
握 力(k g) *筋力	男子	13.72	14.17	14.45	16.53	16.10	16.49	20.86	19.09	19.43
上体起こし(回) *筋力・筋持久力	男子	19.39	17.97	18.63	20.26	19.54	20.79	23.23	21.38	22.66
長座体前屈(cm) *柔軟性	男子	29.10	29.96	31.06	32.72	31.70	33.49	39.85	34.00	35.72
反復横跳び(回) *敏捷性	男子	40.74	39.17	39.21	45.37	42.19	43.61	46.68	45.42	46.27
20mシャトルラン(回) *全身持久力	男子	50.35	42.71	45.60	44.84	49.90	54.83	67.54	58.25	63.42
50m走(秒) *スピード	男子	9.77	9.88	9.61	9.30	9.53	9.22	8.90	9.07	8.87
立ち幅跳び(cm) *筋パワー	男子	145.86	141.67	144.52	154.00	149.79	155.38	171.69	160.37	164.07
ボール投げ(m) *巧拙性・筋パワー	男子	21.58	17.72	18.92	24.79	20.64	22.92	33.33	24.35	26.65
握 力(k g) *筋力	女子	14.73	13.62	13.87	16.85	15.98	15.91	20.65	19.18	19.23
上体起こし(回) *筋力・筋持久力	女子	17.97	17.63	17.64	18.48	19.08	19.19	19.79	20.37	20.84
長座体前屈(cm) *柔軟性	女子	35.64	33.87	34.82	38.12	36.07	37.40	41.42	39.21	41.02
反復横跳び(回) *敏捷性	女子	39.37	38.19	37.91	43.20	41.92	41.51	44.91	43.61	44.19
20mシャトルラン(回) *全身持久力	女子	40.88	34.69	37.09	48.79	42.15	44.14	52.62	48.50	51.56
50m走(秒) *スピード	女子	9.90	10.10	9.91	9.38	9.69	9.52	9.13	9.28	9.15
立ち幅跳び(cm) *筋パワー	女子	141.70	136.52	137.89	154.46	145.92	147.40	159.73	154.20	156.01
ボール投げ(m) *巧拙性・筋パワー	女子	15.86	11.76	11.63	21.55	14.02	13.60	21.74	16.06	16.38

分析結果

昨年度は運動面で大きな制限があったが、6年男子は半数の種目で有意差が優れており、各小学校で工夫を凝らしながら活動してきた結果であると言える。

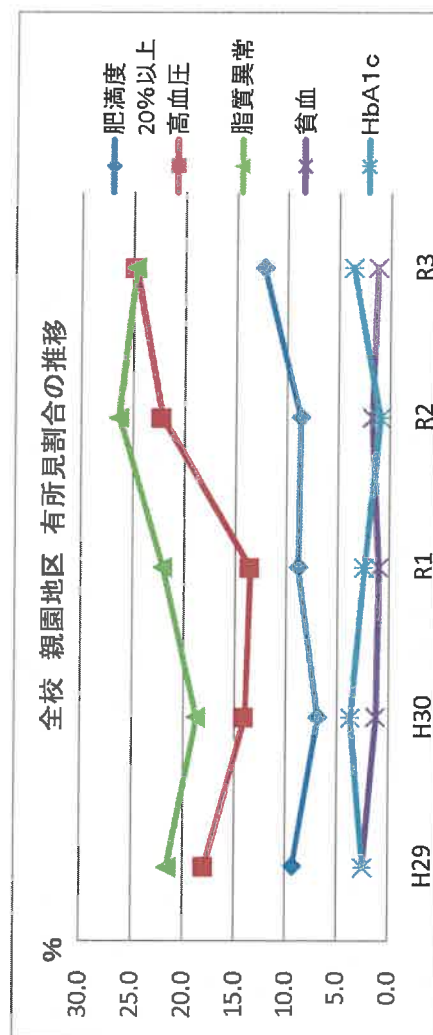
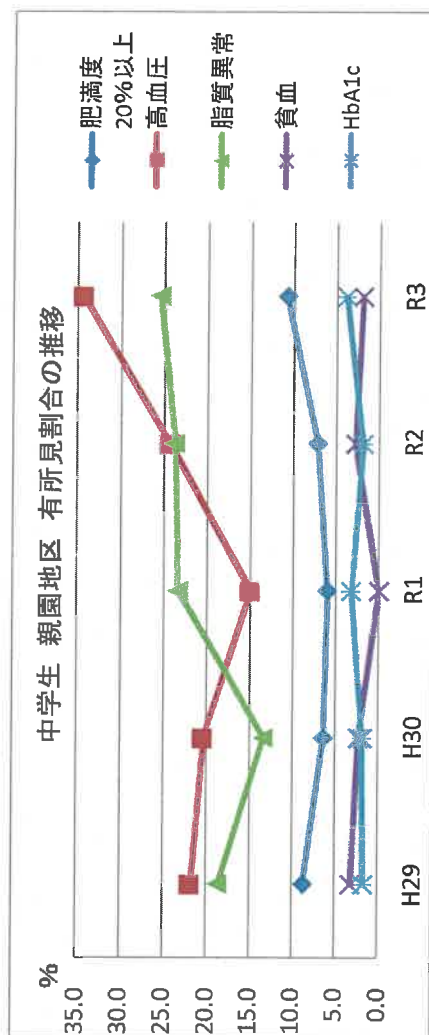
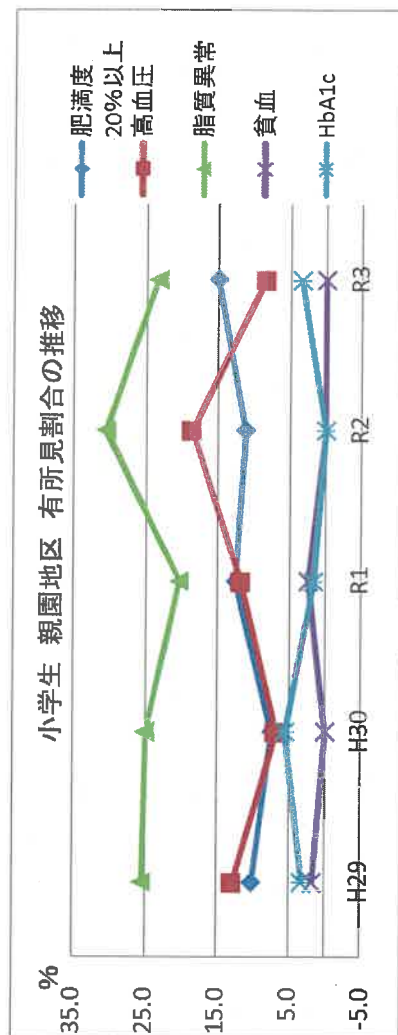
長座体前屈(柔軟)では、ほとんどの学年で全国平均を上回った。全国平均に至らなかった4・5年男子に関しては、全国平均と比べて大きな差があるわけではないので、今後も継続して取り組み、柔軟性を高めていきたい。

50m走(スピード)に関しては、女子は全国平均を上回れたものの、男子は県平均は上回っているものの、全国平均に至らなかった。走力が向上するよう、低学年の分析結果と同様になってしまうが、授業体育だけでなく、業間・昼休みの時間を活用して体力づくりやサーキットトレーニングに継続して取り組んでいきたい。他には、5年男子のシャトルラン(全身持久力)は、今後、特に力を入れて強化していく課題であると言える。どのような取り組みが効果的であるか、今後も小中一貫で協議し、児童の体力向上のための指導を工夫していきたい。

親園地区	小学生	肥満度 20%以上	高血圧	脂質異常	貧血	HbA1c
	H29	10.2	12.7	25.4	1.7	3.2
	H30	7.4	6.8	25.0	0.0	5.6
	R1	12.5	11.7	20.3	2.3	1.6
	R2	11.1	18.5	30.6	0.0	0.0
	R3	15.0	8.3	23.3	0.0	3.3

親園地区	中学生	肥満度 20%以上	高血圧	脂質異常	貧血	HbA1c
	H29	8.7	21.7	18.6	3.1	1.7
	H30	6.4	20.3	13.4	2.3	1.9
	R1	6.0	15.0	23.4	0.0	3.2
	R2	7.2	24.3	23.8	2.8	1.9
	R3	10.8	34.3	25.5	2.0	3.8

親園地区	全校	肥満度 20%以上	高血圧	脂質異常	貧血	HbA1c
	H29	9.3	17.9	21.5	2.5	2.5
	H30	6.9	14.1	18.8	1.3	3.7
	R1	8.8	13.6	22.0	1.0	2.4
	R2	8.7	22.1	26.3	1.7	1.0
	R3	12.3	24.7	24.7	1.2	3.6



親園中学校区 情報通信機器使用に関するルール

- 「学習習慣を守る」「生活習慣を守る」「トラブルから守る」
ために親園中学校区の児童生徒、保護者、地域の皆さんの意見を
参考にして親園ルールを決めました。



[時間]

- 平日は、1時間以内にする。
(学習で使う時間は、小学校プラス30分、中学校プラス1時間)
- 休日は、2時間以内にする。
(学習で使う時間は、小学校プラス1時間、中学校プラス2時間)
- 小学校は21時、中学校は22時までにする。



[場所]

- 家族の首が届く場所(リビング・茶の間等)で使う。
(学習の時も同じ)
- 寝る時はリビング・茶の間等の家族の共有スペースに置いておく。



[使い方]

- 学習や宿題などやるべきことが終わってから使う。
(勉強時間の目安は、小学校:各学年×10+10分 中学校:学年+1時間)
- 相手が嫌な思いをしない表現(言葉・文章・スタンプ等)を使う。
- ネット上に個人の動画や画像をアップしない。



～矢張りな～
以上を共通ルールとした上で
家庭内ルールを家族で
相談して決めましょう。

コラム ～みんな知ってる?ゲーム障害～

ゲームをやりすぎて下記の4項目が続く場合、
「ゲーム障害」とされています。

- ① ゲームの使用を制御できない。
 - ② ゲームを最優先する。
 - ③ 問題が起きてもゲームを続ける。
 - ④ ゲームにより個人や家庭、学習などに重大な問題が生じている。
- ゲーム障害では脳に異常な反応が起き依存状態から抜け出せなくなります。
ゲームへののめり込みに注意が必要です。



★家族のみなんで協力して、親園ルールを守りましょう。