

# ほけんだより

2022.6.3  
関中学校  
保健室 No.5

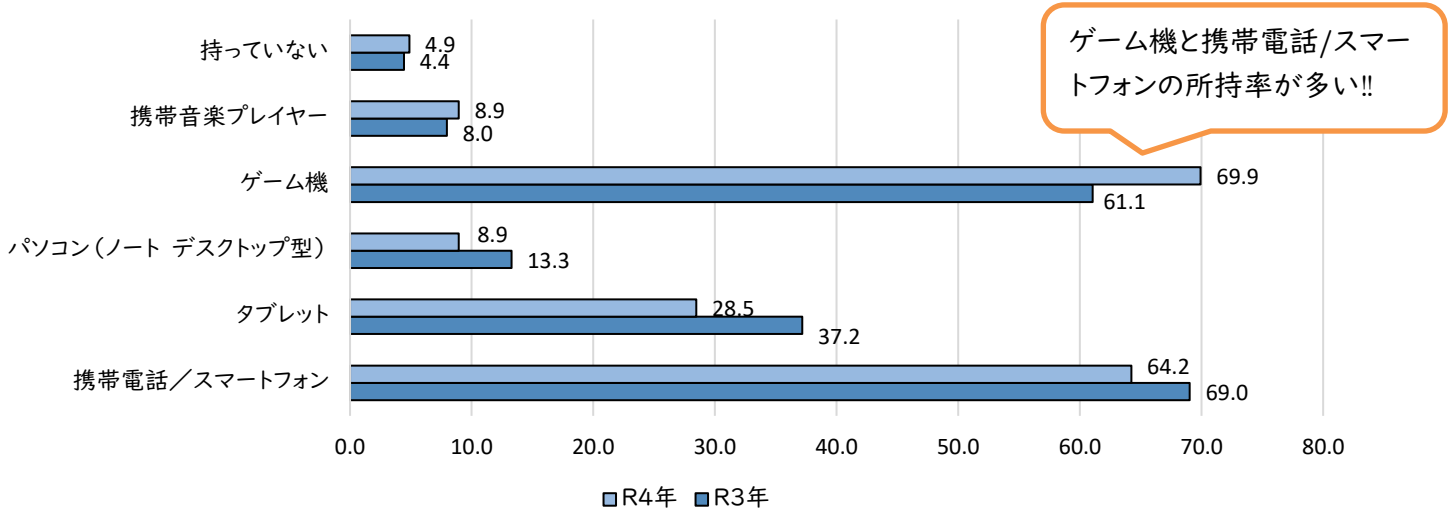
## ネット・ゲーム等についてのアンケート 結果

令和4年5月実施

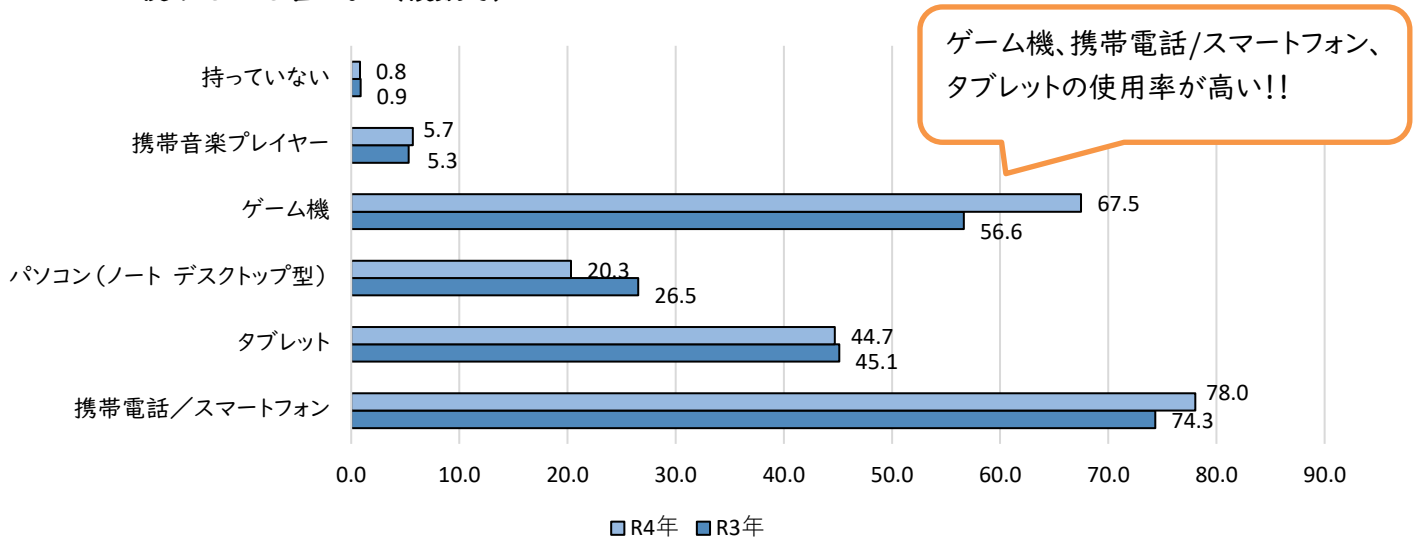
◎今年度も昨年と同じアンケートを実施しました。この結果をもとに、期末テスト期間中6月17日～23日、「使いすぎ、ダメ、絶対!!」～3つの約束事～の取り組みを行います。また、合わせてかめやまお茶の間10選(実践)も取り組みます。ご家庭でも取り組みにご協力をお願いします。詳しくは、後日連絡します。

\* アンケート結果から、ご家庭での約束事やルールを改めて相談しましょう!!

### 1. あなたが自分専用で持っているものは、次のうちどれですか？(複数可)

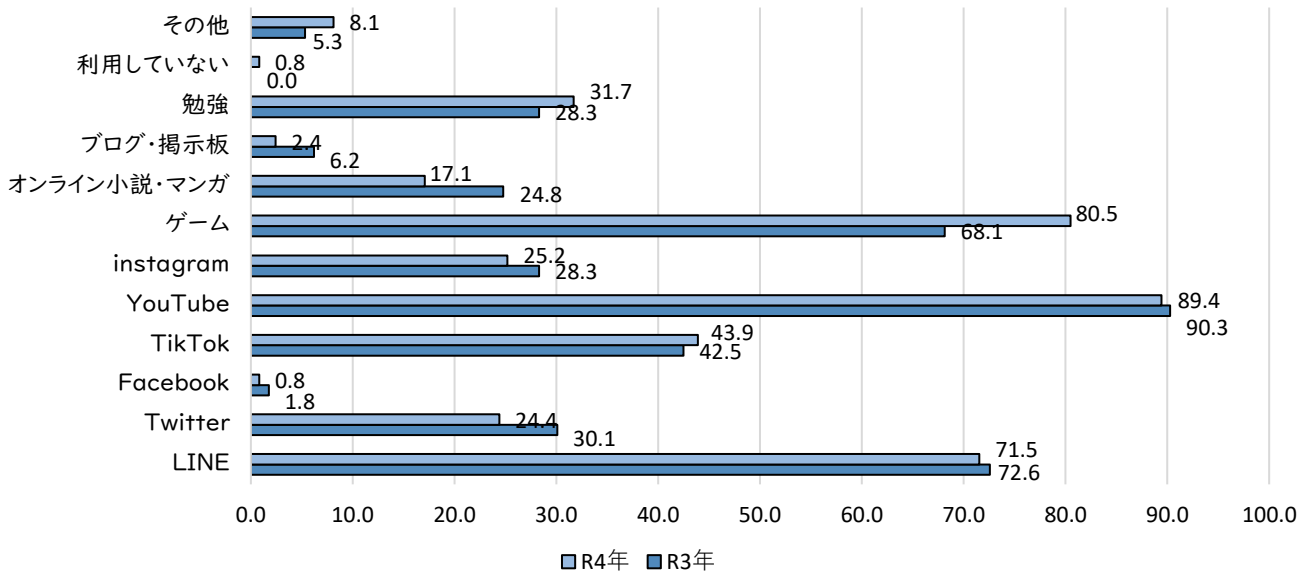


### 2. あなたが普段使っているものは、次のうちどれですか？家族等に貸してもらって使うものも含む。(複数可)



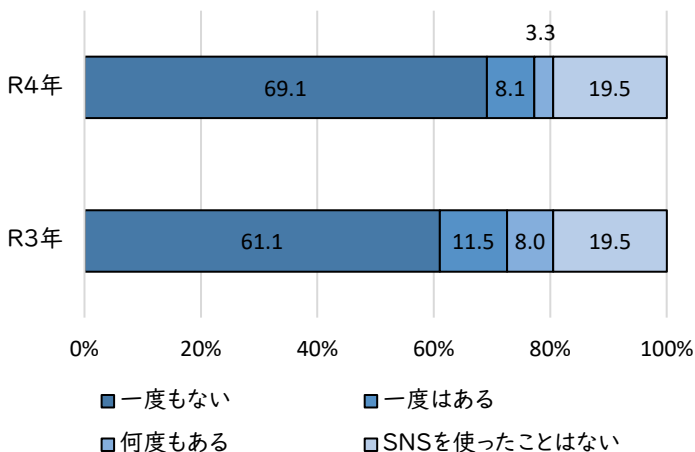
携帯電話の所有率は昨年と比較すると、ほとんど同じ割合の生徒が所持しているが、年々増えています。携帯を利用していなくても、タブレットやパソコンなどを使ってLINEやYou Tubeを利用しているようです。

### 3. あなたが質問2で選んだものを使って、よくしていることは、次のうちどれですか？（複数可）

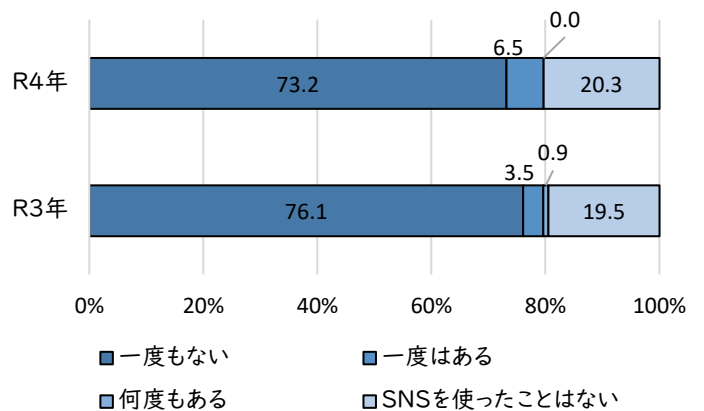


インターネットを使って、YouTubeやLINEを使っている人がほとんどでした。中には勉強で使用している人も3割ほどいること分かりました。今年はゲームをしている生徒が多いことも分かりました。インターネットは遊びのためだけでなく、上手に使用すれば、学習の役にも立つツールです。ただし、例え勉強に使用していたとしても、身体に影響が出るほど長時間使用することは避けましょう!!

### 4. 自分や友達の顔が映っている動画や写真をSNSにアップしたことがありますか？

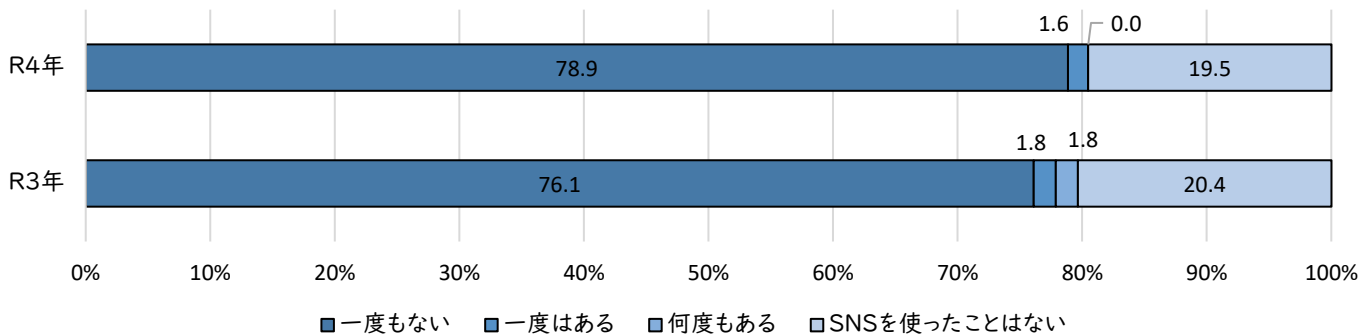


### 5. 自分自身のSNSなどへの書き込みや写真にのせることを人から批判や注意されたことはありますか？

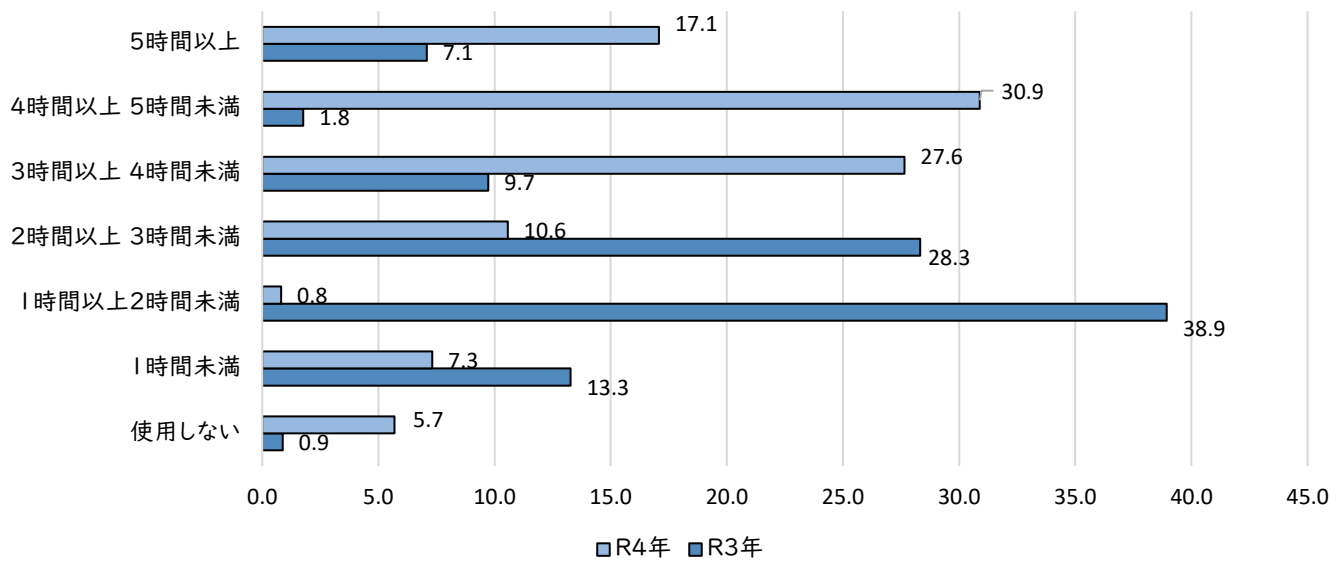


ネット上に一度流してしまった情報は、完全に消すことはできません。送る前に、投稿する内容に個人情報が含まれていないかを確認しましょう。万が一、問題がおきたり、不安なことがあったりした時は、一人で抱え込まずに、早めに家族、先生等大人に相談しましょう。

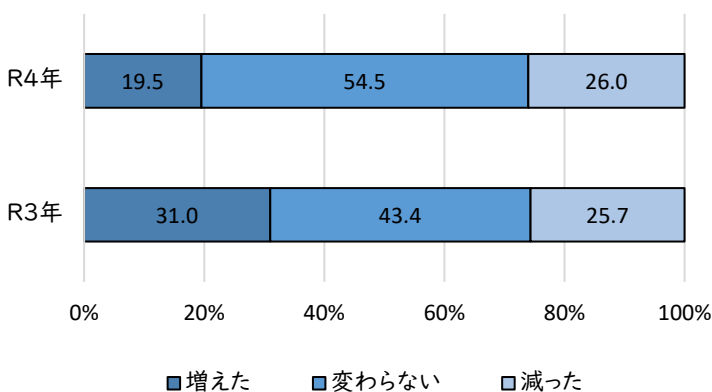
6. 他人からSNSなどで悪口を書かれたり、嫌な写真をのせられたりしたことはありませんか？



7. 平日（学校がある日）に家庭でネット・ゲーム等を使用する時間は、どれくらいですか？



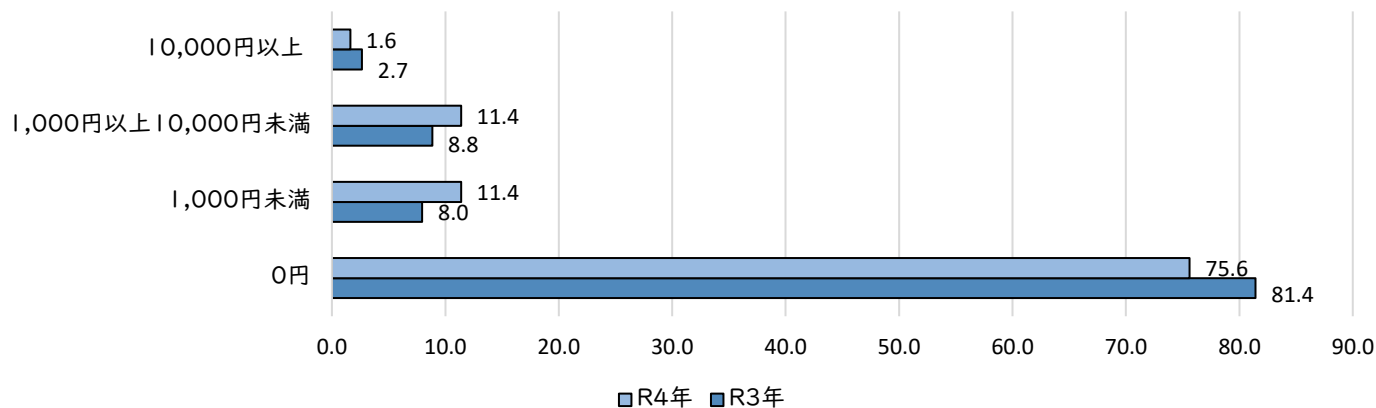
8. 1年前より、家庭でネットやゲーム等を使用する時間が増えましたか？



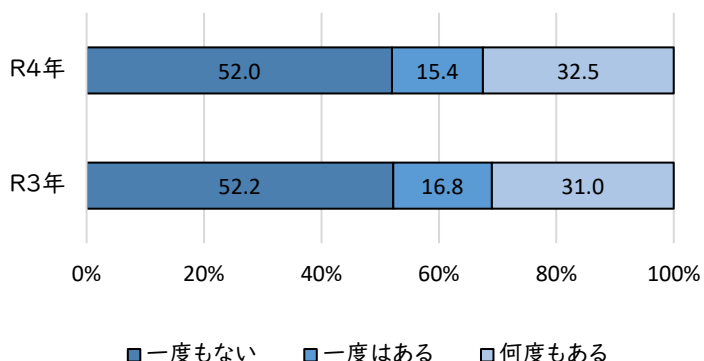
関中学校の生徒は、ネット・ゲームを使用する時間は2時間未満の生徒が3割ほどしかいないことが分かりました。昨年と比較すると3時間以上が7割、そのうちの5時間以上が17.1%ととても長い時間利用している生徒が多いことが分かりました。テスト期間の活動以外の時でも、ネットの利用時間を意識して、長時間利用しないように気をつけましょう。

昨年度から家庭でのネットやゲームの時間が増えた生徒がいます。コロナ渦で家にいることが増えたことも原因とされていますが、晴れた日は、外で体を動かすようにしましょう!!

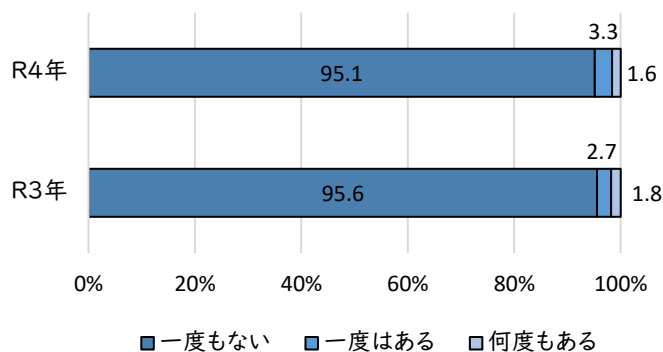
9. ネット・ゲーム等への課金（ネットでのお金の支払い）の1か月の合計は、平均するとどれくらいですか？



10. ネット・ゲーム等で、実際に会ったことがない人とやりとりしたことはありますか？

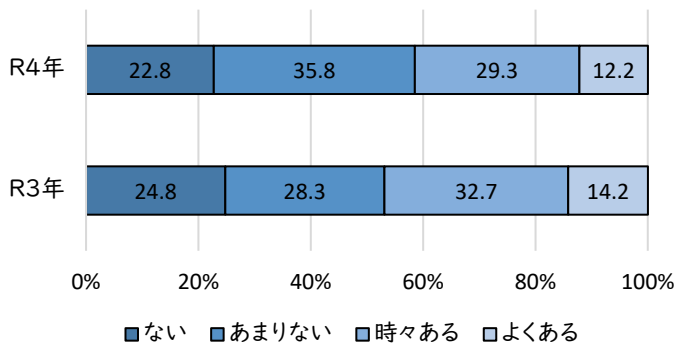


11. ネット・ゲーム等で知り合った人と、実際に会ったことはありますか？

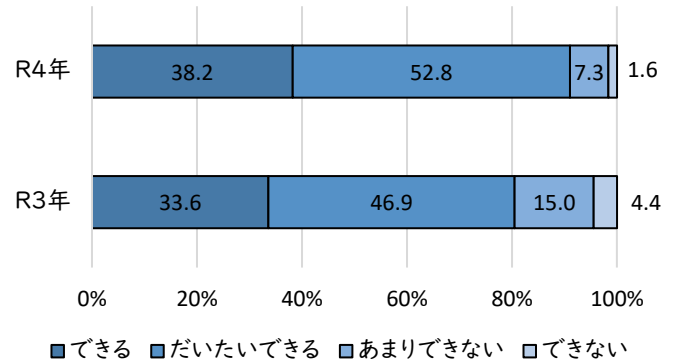


昨年と比較するとネットやゲームへ課金をしている人が多いことが分かりました。またネットやゲーム等で、実際に会ったことがない人とやりとりしたことがある人が半数近くおり、実際に会ったことがある人も数名いることがわかりました。ネットで知り合った人とトラブルになったり、危険なことに巻き込まれたというニュースもよく流れています。もう一度、ご家庭でお金の使い方やネット上のやりとりに関しては、しっかり話し合ってくださいと思います。

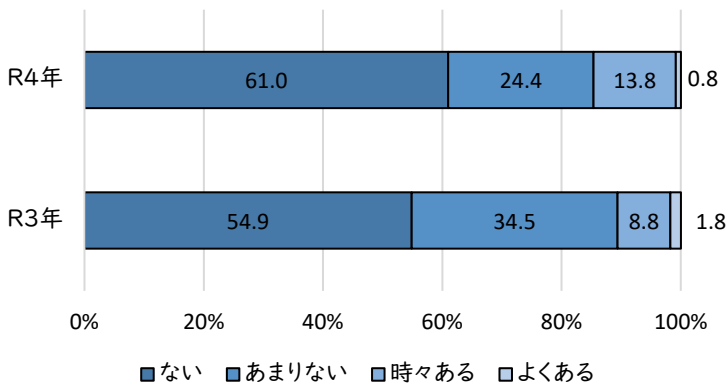
12. ネット・ゲーム等の使用時間を制限したり、やめるように周りの人から言われたりしたことがありますか？



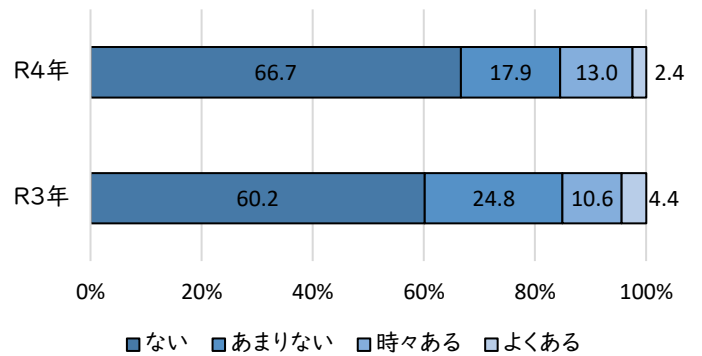
13. ネット・ゲーム等をする時間を自分でコントロールできますか？



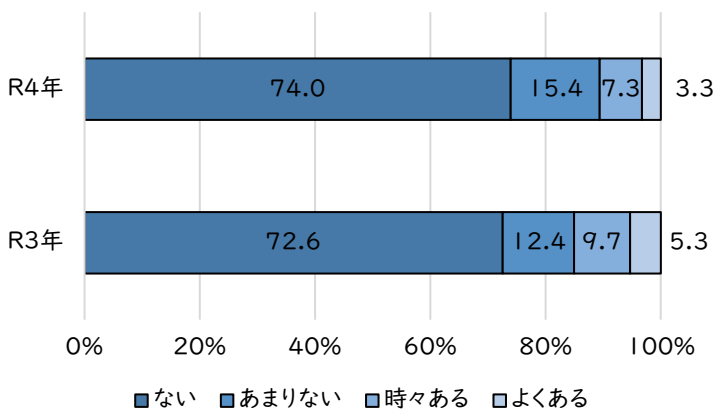
14. 授業中もネット・ゲーム等のことで頭がいっぱいになることがありますか？



15. 寝不足であっても、ネット・ゲーム等を優先することができますか？



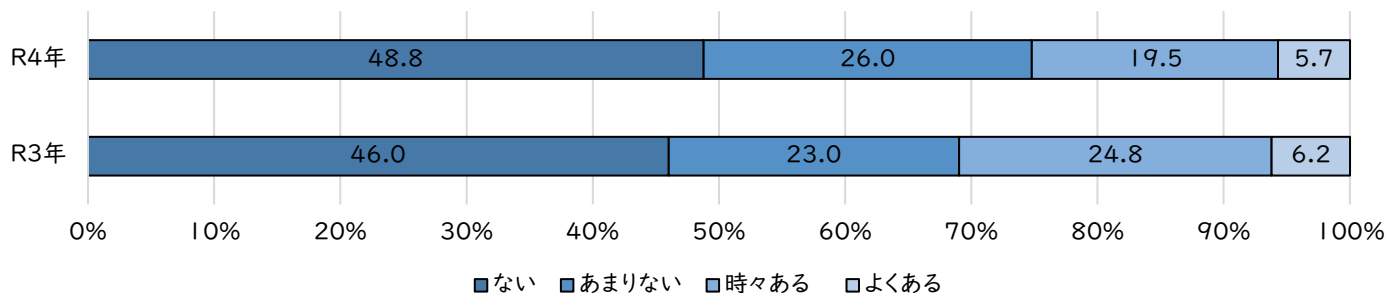
16. 食事の間もスマホやゲーム機などが手放せないことがありますか？



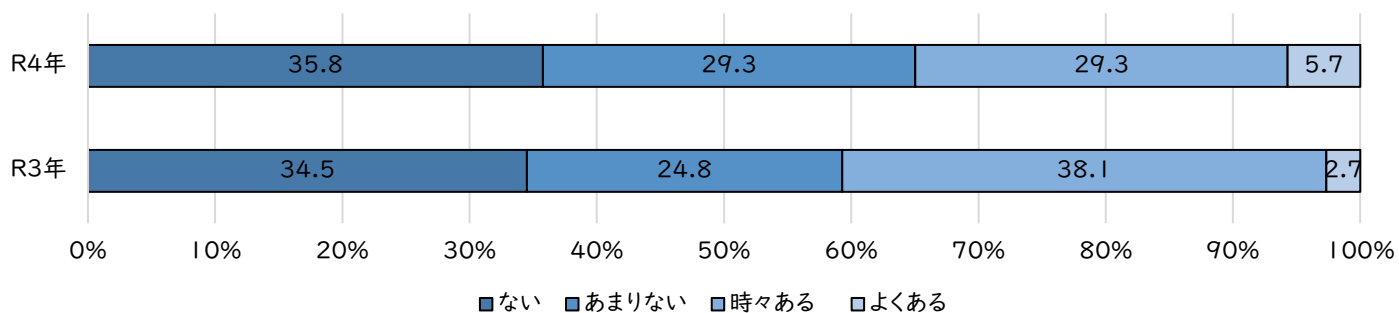
問12～問16はネットへの依存度を確認する質問です。どの項目も数名の人が「よくある」「できない」と答えています。

ゲームへの依存は、「ゲーム障害」という病名で世界保健機関(WHO)に認定されています。自分で使用時間をコントロールできなかつたり、他の活動よりゲームを優先させたりすることは、依存症への第一歩です。自覚症状がある人は、自分の生活を見直して、ゲームなどネットの利用時間を少しでも減らせるように意識しましょう。

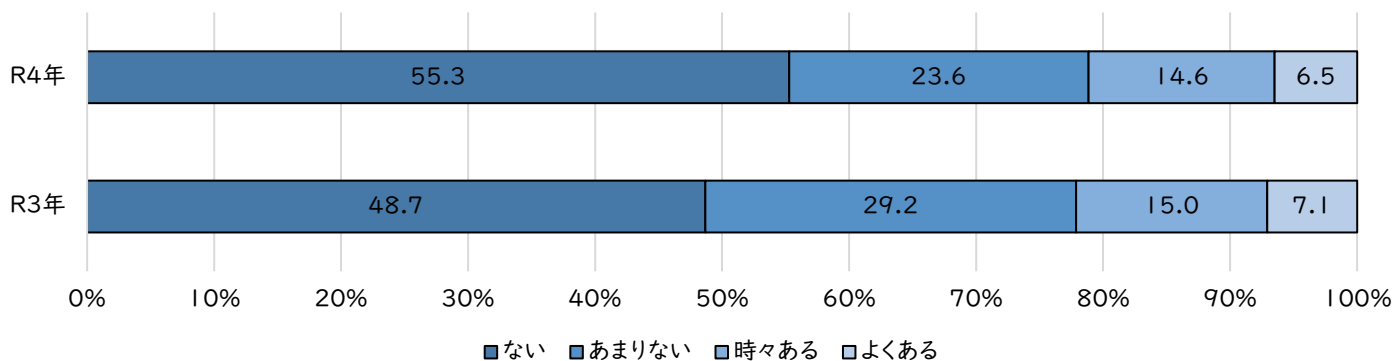
17. ネット・ゲーム等の使いすぎで首や肩、腰がこったり、頭が痛くなったりすることはありますか？



18. ネット・ゲーム等の使いすぎで、目が疲れたと感じる時はありますか？



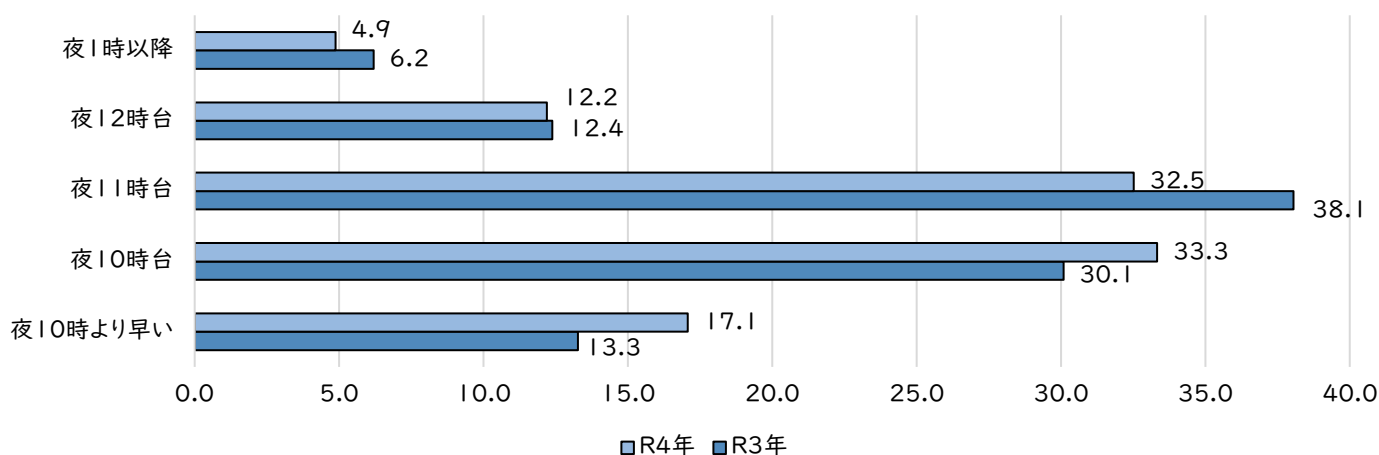
19. 最近、字が二重に見えたり、視力が低下したと感じることがありますか？



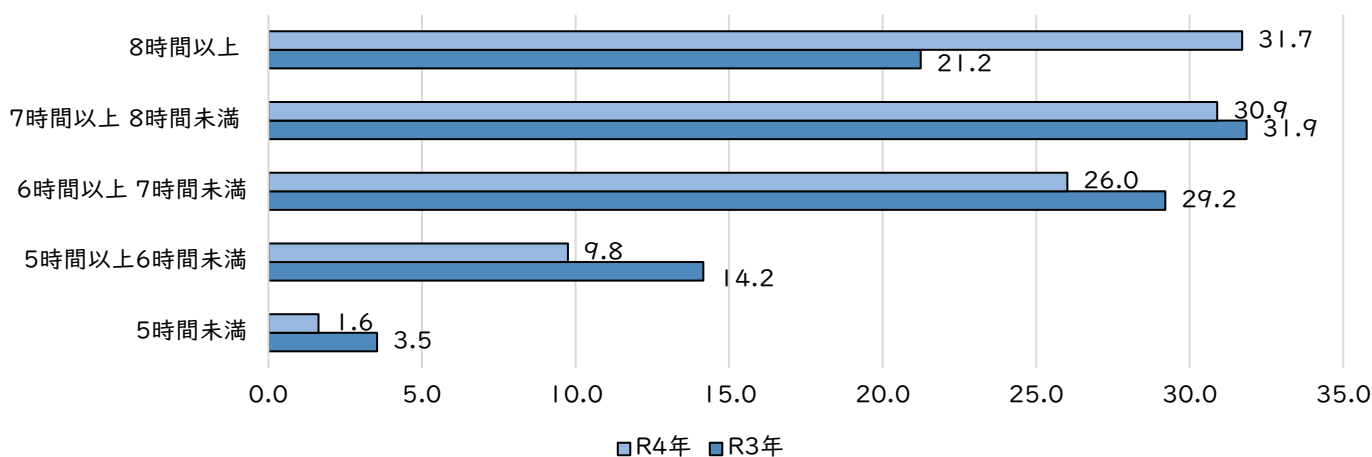
ネットやゲームの使いすぎで、首や肩、頭痛、腰痛などの症状を3割近くの人を感じているようです。スマホやゲームだけが原因ではないと思いますが、同じ姿勢で長時間使用していると、首、肩、腰など、体の様々な部分に影響がでてきます。常に肩や腰がこっている人は、姿勢が原因かもしれません。一度、自分の姿勢を見直してみて、姿勢が悪いと感じている人は、正しい姿勢を心掛けたり、時々休憩をいれて、ストレッチなどの軽い運動をしましょう。

また、目に影響を感じている人も4割近くいることが分かりました。実際に視力の低下を感じている人も2割ほどいます。スマホを使用する時は、30cm以上目を離し、30分連続で使用した時は、5～10分休息するようにしましょう。

## 20. 平日（学校がある日）は、何時に寝ることが多いですか？

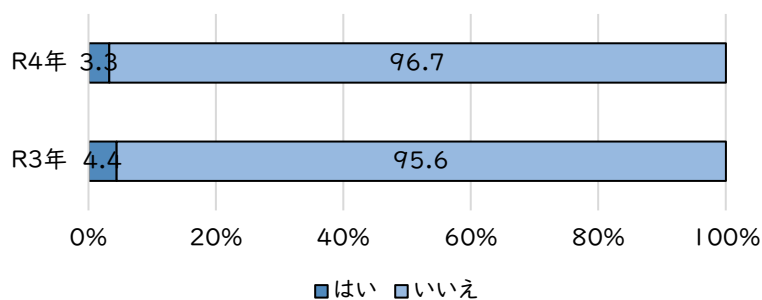


## 21. 平日（学校がある日）の睡眠時間はどれくらいですか？



睡眠に関しては、関中の生徒は、8割以上の方が12時までには寝ていることが分かりました。テスト勉強を頑張っている人!!記憶力が低下しないように、日にちが変わる前までには、寝るようにしましょう。

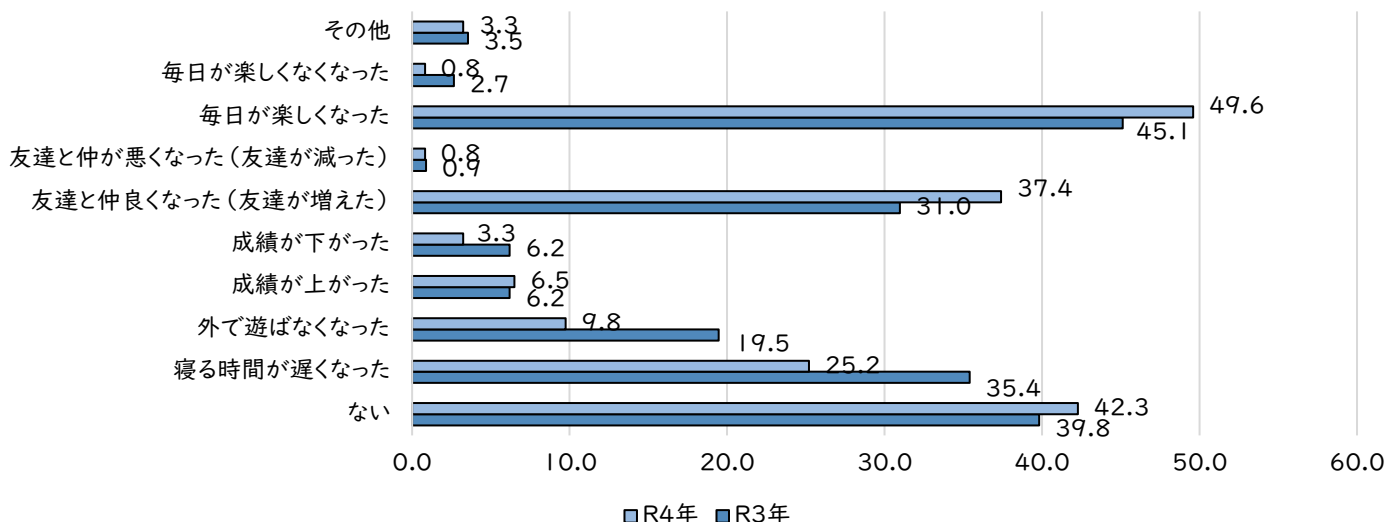
## 22. ネット・ゲーム等が原因で、大切な人間関係がこわれたり、学校や部活動に支障が出たりしたことがありますか？



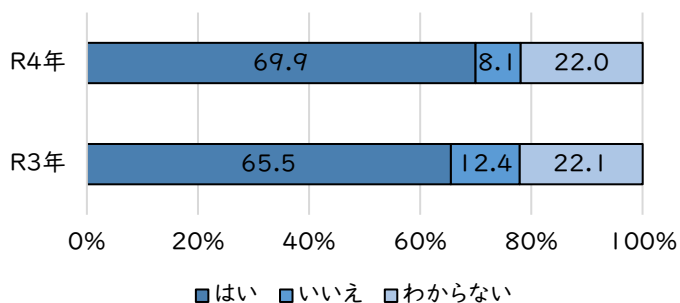
ネット上での言葉だけのやり取りでは、受け取り方の違いで誤解を招くことがあり、そのことによってトラブルに発展することがあります。仲のよい友だちでも送る前には、きちんと気持ちが伝わる文章になっているか確認してから送るようにしましょう。

また、メールやLINEでの文字だけのやり取りではなく、直接会って話すことを大切にしましょう。ネット上で関係を築くのではなく、リアルな人間関係を大事にしましょう。

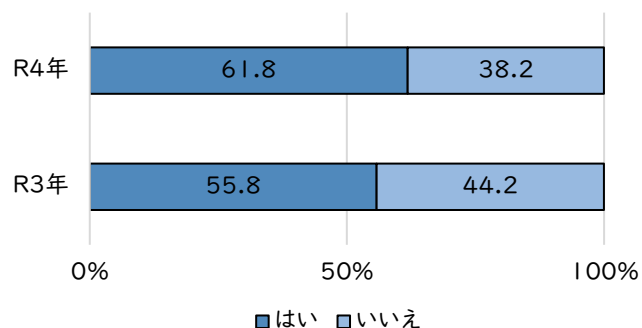
### 23. 携帯電話やスマートフォン等を利用するようになって、普段の生活で変わったことはありますか？



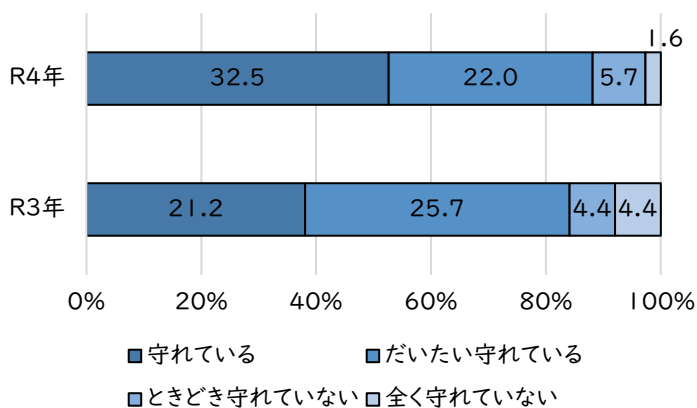
### 24. 家族の間でネット・ゲーム等に関しての約束やルールは普段から必要だと思いますか？



### 25. 家族の間で普段からネット・ゲーム等に関しての約束事やルールが決められていますか？



### 26. その約束事やルールを守れていますか？



ネットに関する家庭でのルールが決められている人は、昨年度より守れていると回答した人が増えているが、まだ4割近くの人が「いいえ」と答えています。テスト期間の活動期間だけでなく、普段から家庭で利用方法をしっかり話し合っておきましょう。

コロナ禍で、インターネットの活用が急速に進み、切り離せない生活が当たり前になってきています。ネットの害から自分を守るように中学生のうちから、正しい利用方法をしっかり身につけ、将来的には自分でネットの利用をしっかりとコントロールできる力を身につけていってほしいです。









