

ほけんだより

2023.6.13

関中学校

保健室 No.8

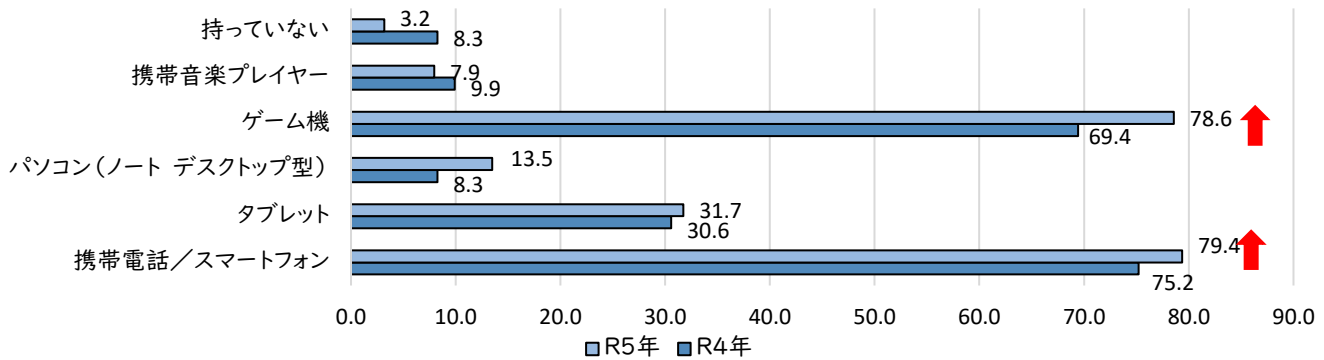
ネット・ゲーム等についてのアンケート 結果

令和5年5月実施

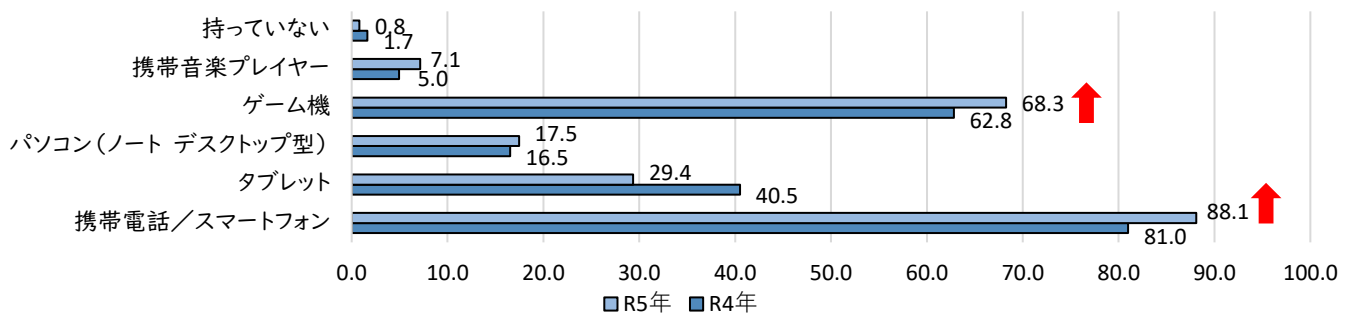
◎今年度も昨年と同じアンケートを実施しました。この結果をもとに、期末テスト期間中6月16日～22日、「メディコンウィーク」の取り組みを行います。また、合わせてかめやまお茶の間10選(実践)も取り組みます。ご家庭でも取り組みにご協力お願いします。詳しくは、後日連絡します。

* 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)

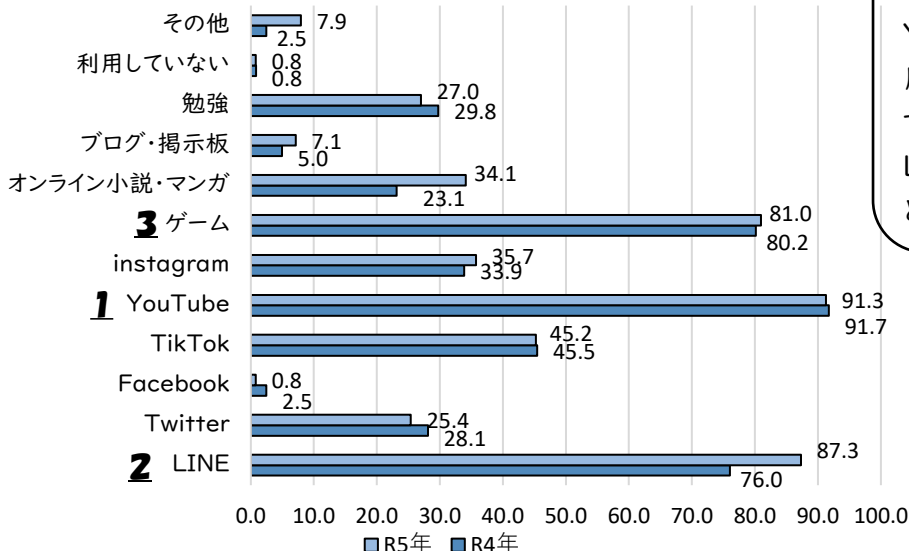


②.あなたが普段使っているものは、次のうちどれですか？家族等に貸してもらって使うものも含む。(複数可)



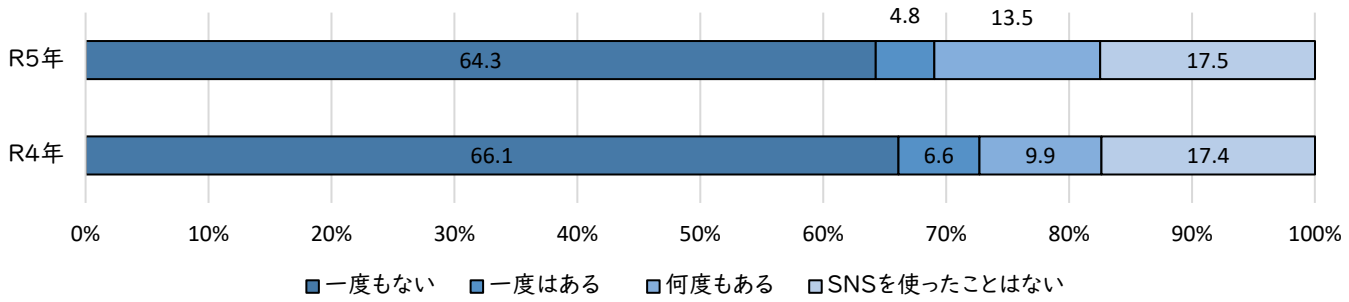
携帯電話/スマートフォンやゲーム機の所持率は、年々増えてきています。また、所持していなくても携帯電話/スマートフォンやゲーム機を家族等に貸してもらって利用している人が多いことが分かり、ほとんどの人が日常生活でメディア機器を使用していることが分かります。

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)

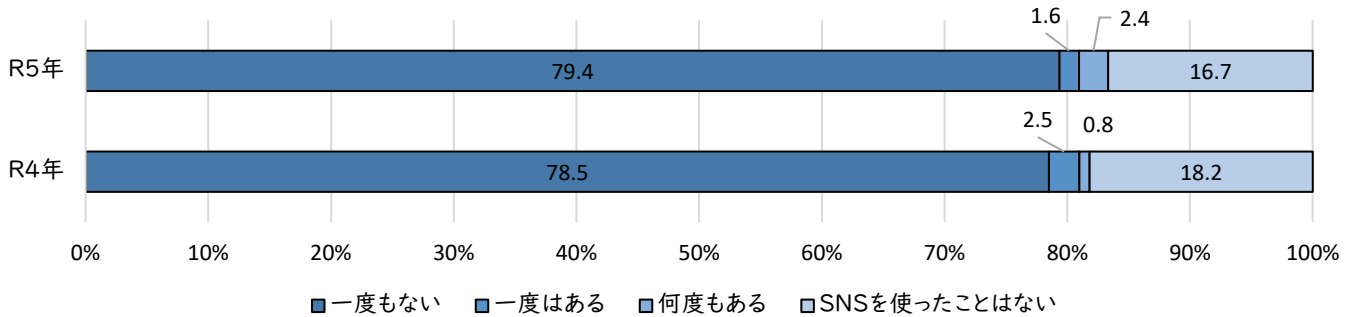


生徒との会話からも聞きますが、YouTube、LINE、Instagramの利用をしている人が多いことがわかります。寝る前にYouTubeを見ながらやLINEで長電話をしながら布団に入るという話もよく聞きます。

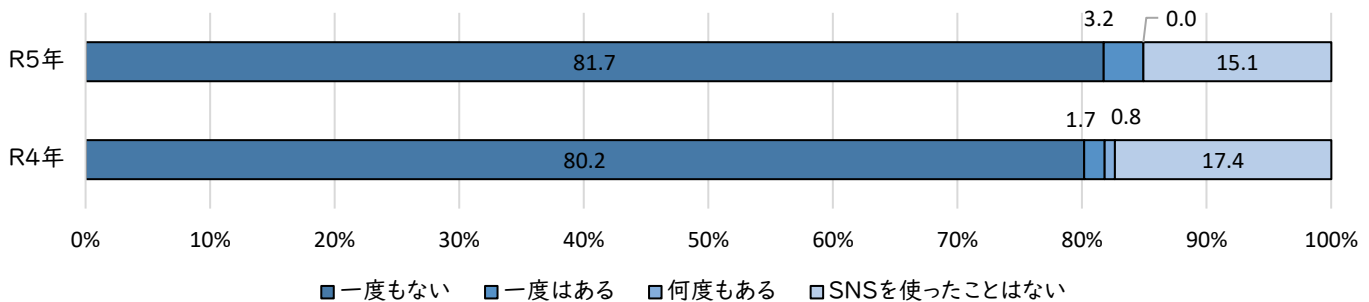
④. 自分や友達の様子が映っている動画や写真をSNSにアップしたことがありますか？



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？



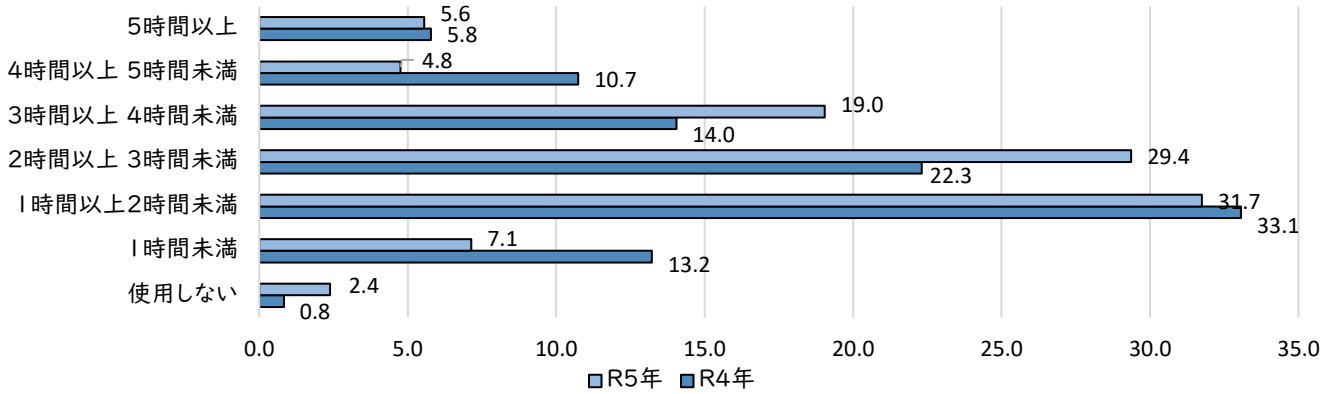
⑥. 他人からSNSなどで悪口を書かれたり、嫌な写真をのせられたりしたことはありますか？



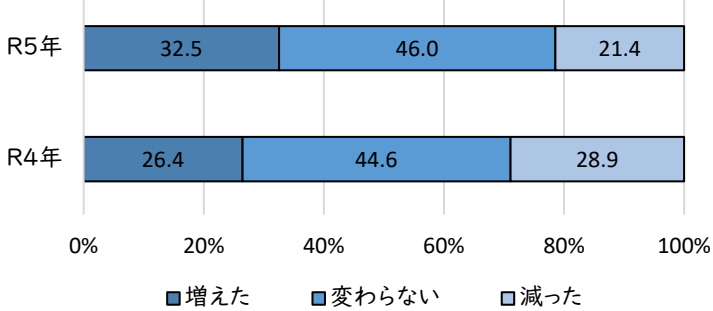
最近では、Instagramでストーリーに動画をあげたり、写真を投稿したりしている人もいます。問5で「SNSなどの書き込みや写真を載せることを人から批判や注意されたことがあるか」、問6で「反対に書かれたり、載せられたことがあるか」の質問に対して、一度はあると答えた人が4~5人います。人数だけみれば、少ないから大丈夫と思いませんか？ネット上に一度流してしまった情報は、完全に消すことはできません。送る前に投稿する内容に個人情報が含まれていないかを必ず確認しましょう。



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？

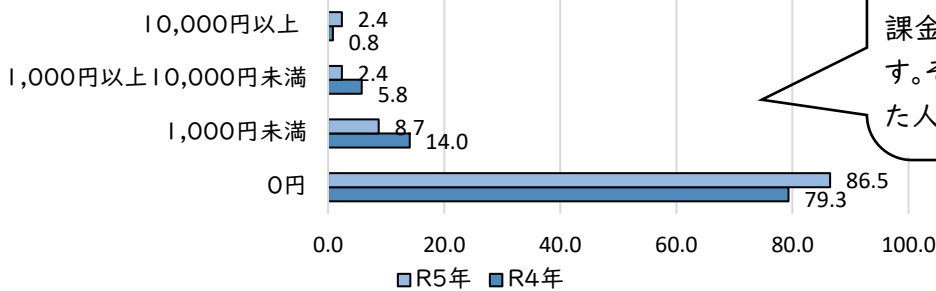


⑧. 1年前より、家庭でネットやゲーム等を使用する時間が増えましたか？



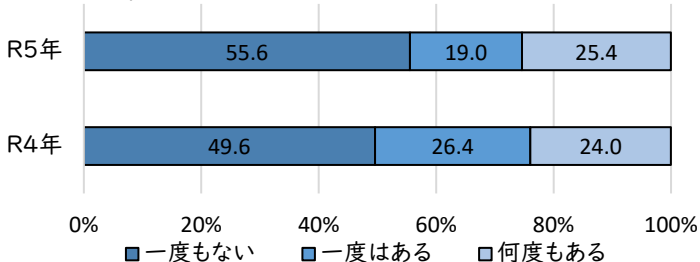
ネット・ゲームを使用する時間は2時間未満の生徒が4割ほどしかいないことが分かります。昨年と比較すると4時間未満の人が増えています。また、5時間以上ととても長い時間利用している生徒が7人います。いつでも手軽に利用できることから、いつの間にか長時間利用していることはありませんか？タイマーを設定するなどをして、メディアの利用時間を意識してみましょう。

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？

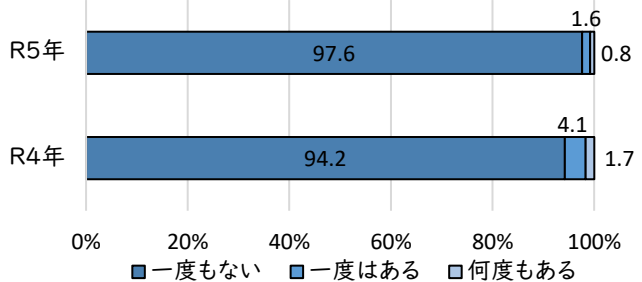


昨年と比較するとネットやゲームへの課金をしている人が、減っていますが、課金したことがある人は、17人います。そのなかで、10000円以上課金した人が3人います。

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？

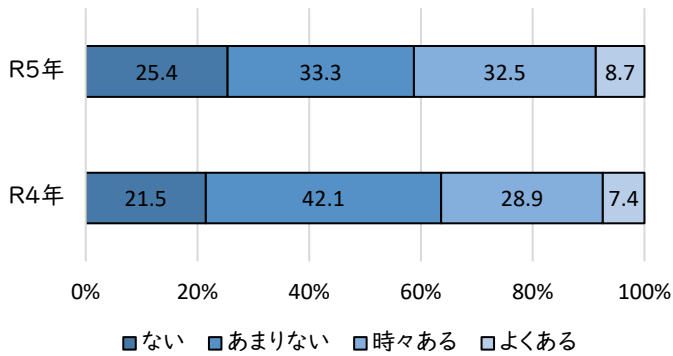


⑪. ネット・ゲーム等で知り合った人と、実際に会ったことはありますか？

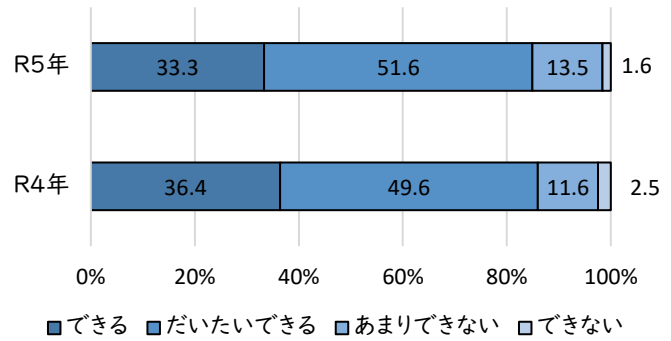


「ネット・ゲーム等で実際に会ったことがない人とやりとりしたことがある」人が約半数近くおり、「実際に会ったことがある人」が3人います。ネットで知り合った人とトラブルになったり、危険なことに巻き込まれるというニュースを見たり聞いたことはありませんか？自分には関係ない、大丈夫と思っていませんか？この先トラブルや危険なことに巻き込まれないように、この機会に家庭でお金の使い方やネット上のルール・約束事に関して、しっかり話し合っておきましょう。

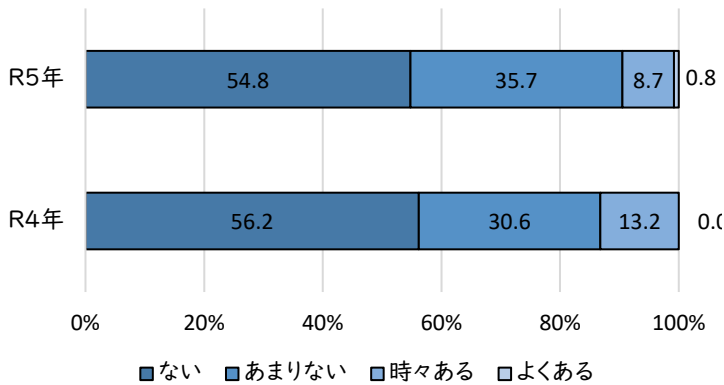
⑫. ネット・ゲーム等の使用時間を制限したり、やめるように周りの人から言われたりしたことがありますか？



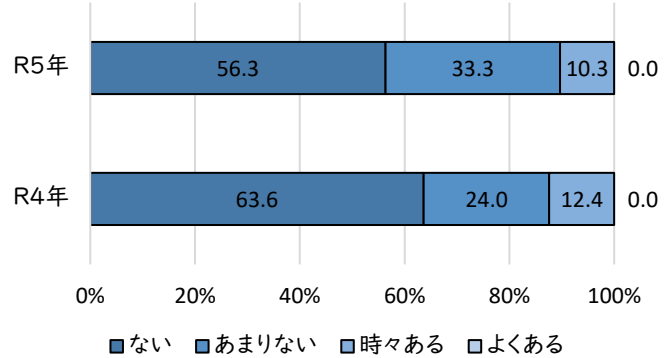
⑬. ネット・ゲーム等をする時間を自分でコントロールできますか？



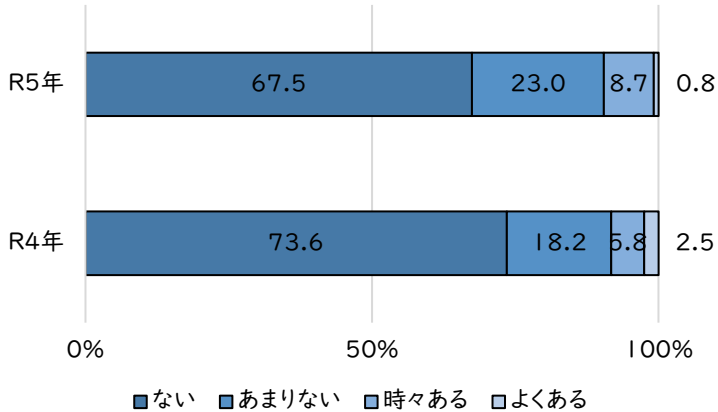
⑭. 授業中もネット・ゲーム等のことで頭がいっぱいになることがありますか？



⑮. 寝不足であっても、ネット・ゲーム等を優先することがありますか？



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？

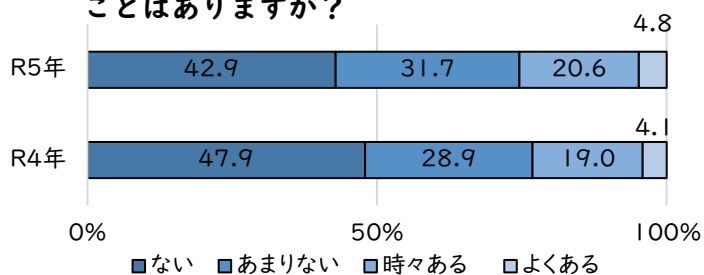


問12～16はネットへの依存度を確認する質問です。どの項目も数名の人が「よくある」「できない」と答えています。

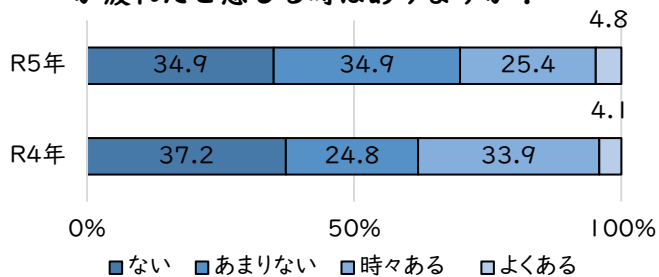
メディア依存とはいかなくても、メディアに費やす時間が増えていませんか？みなさんにとって大切な時間がメディアに奪われてしまわないように、メディア以外の楽しみを見つけてみましょう。



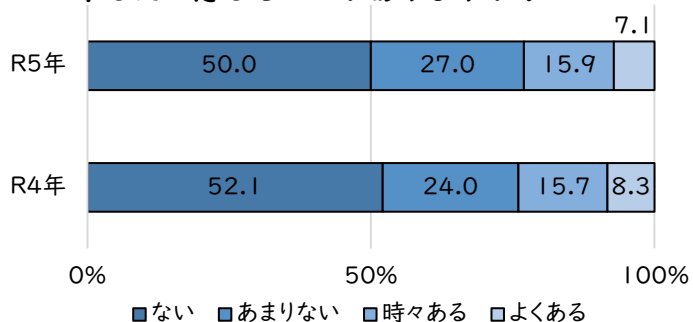
⑰. ネット・ゲーム等の使いすぎで首や肩、腰がこったり、頭が痛くなったりすることはありますか？



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？

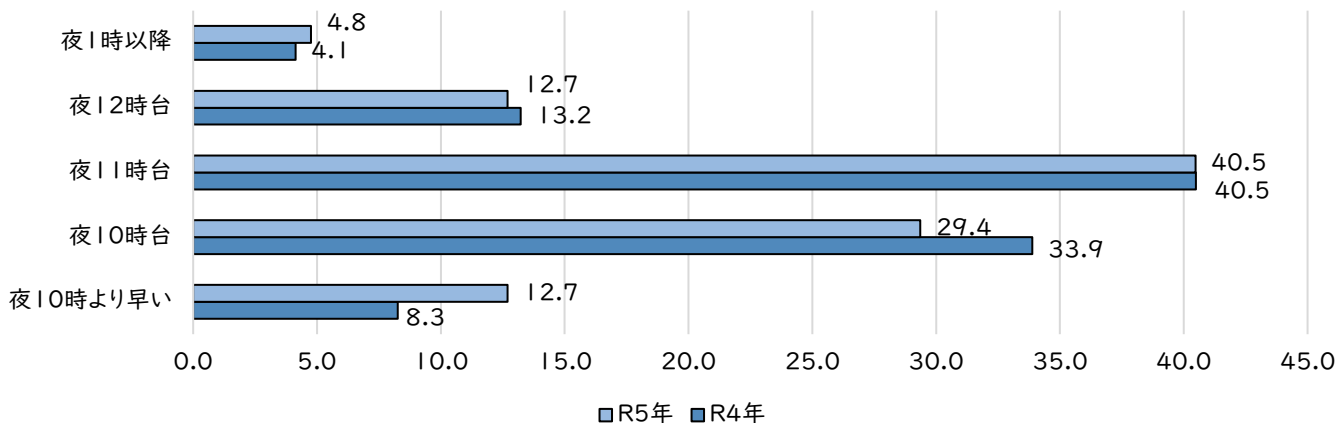


⑲. 最近、字が二重に見えたり、視力が低下したと感じることがありますか？

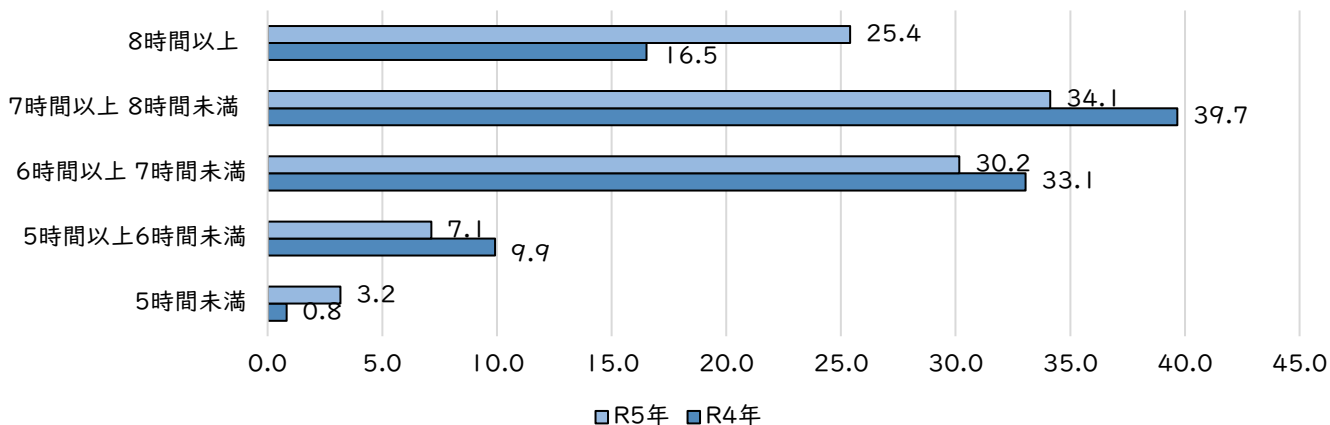


ネットやゲームの使いすぎで、首や肩の痛み、頭痛、腰痛などを感じている人がいることがわかりました。スマホやゲームだけが原因ではないと思いますが、同じ姿勢で長時間使用していると首や肩、腰などさまざまな部分に影響がでてきます。また、目が疲れ二重に見えたり、視力が低下したりする原因にも繋がります。メディアを使用するときは、正しい姿勢を心がけたり、適宜休憩を入れて目や体を休めたりしましょう。

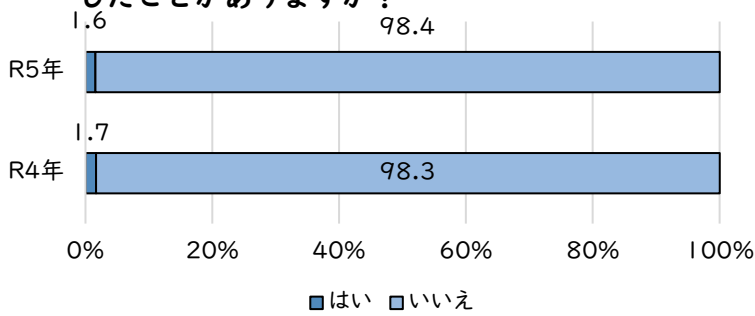
⑳. 平日（学校がある日）は、何時に寝ることが多いですか？



㉑. 平日（学校がある日）の睡眠時間はどれくらいですか？



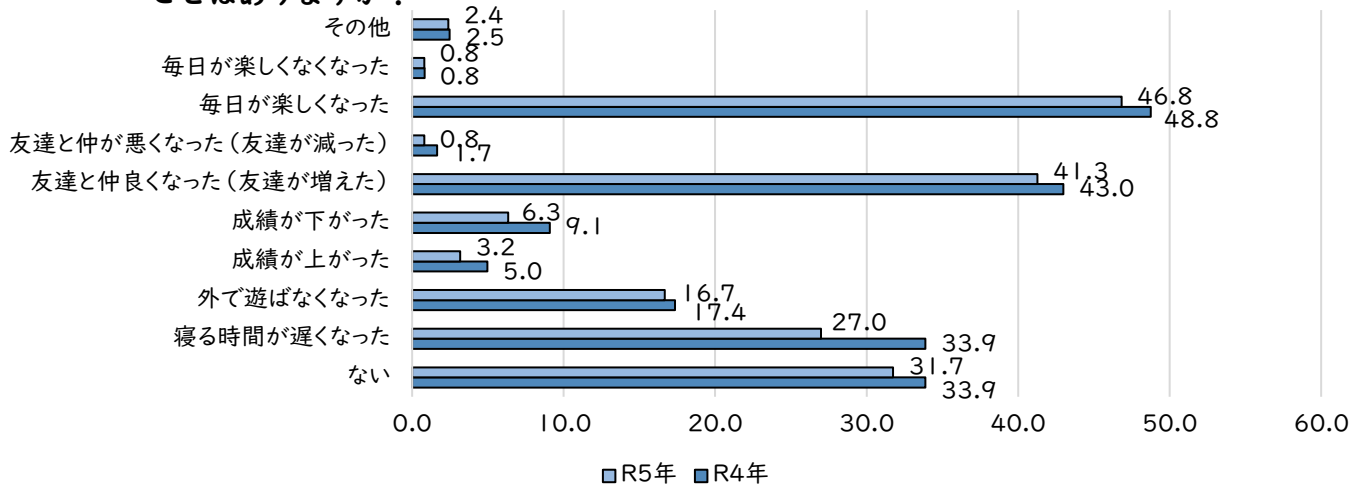
②②. ネット・ゲーム等が原因で、大切な人間関係がこわれたり、学校や部活動に支障が出たりしたことがありますか？



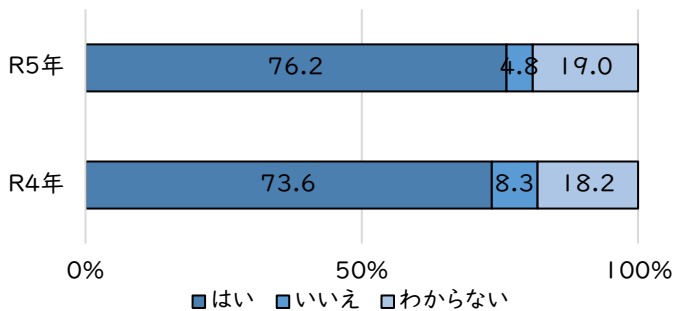
問23「普段の生活で変わったことがありますか」では、毎日が楽しくなった、友だちと仲良くなったとよい面もありましたが、寝る時間が遅くなった、外で遊ばなくなったと悪い面もあることがわかりました。ネット・ゲーム等が原因でトラブルが起きた人もいました。

みんなが楽しく利用するためにも、ルールや約束事、マナーを守って利用しましょう。

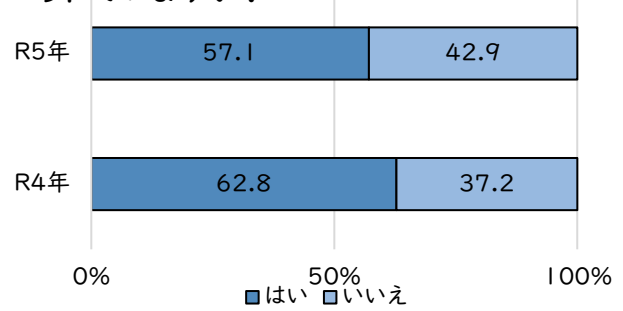
②③. 携帯電話やスマートフォン等を利用するようになって、普段の生活で変わったことはありますか？



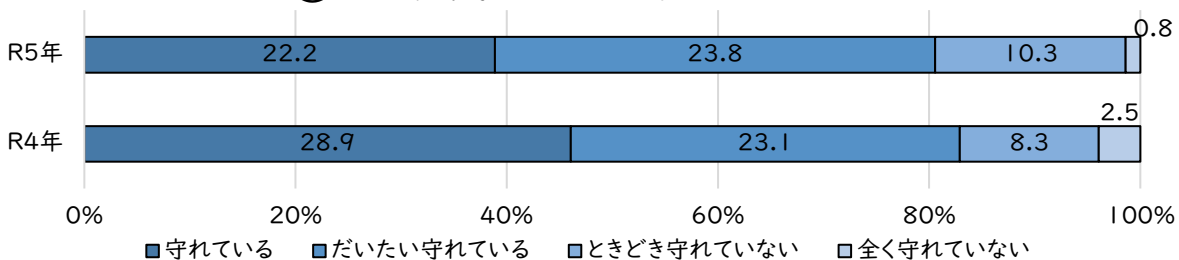
②④. 家族の間でネット・ゲーム等についての約束やルールは普段から必要だと思いますか？



②⑤. 家族の間で普段からネット・ゲーム等につい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？



家庭でのルールや約束事が必要だと思っている人が約8割います。しかし、実際に決められている人は、約6割です。家庭でのルールや約束事を決めていない家庭があることがわかりました。

この機会に家庭で話し合って、各家庭でのルールや約束事を決めましょう。