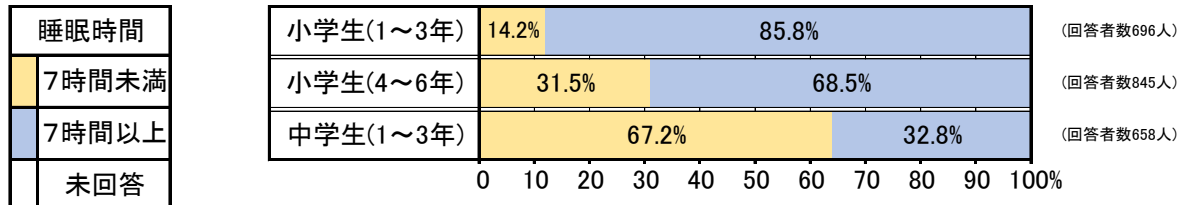


スマートフォン・ゲームなどの利用に関するアンケート調査結果について

令和5年2月に町内小中学生全員を対象にアンケート調査を行いました。その調査結果がまとまりましたので、皆様にご報告申し上げます。調査にご協力いただきました皆様に感謝申し上げます。

【対象者】小学校(児童数1,745人, 回答率88.3%)
中学校(生徒数 824人, 回答率79.9%)

Q1: 平日の睡眠時間を教えてください。



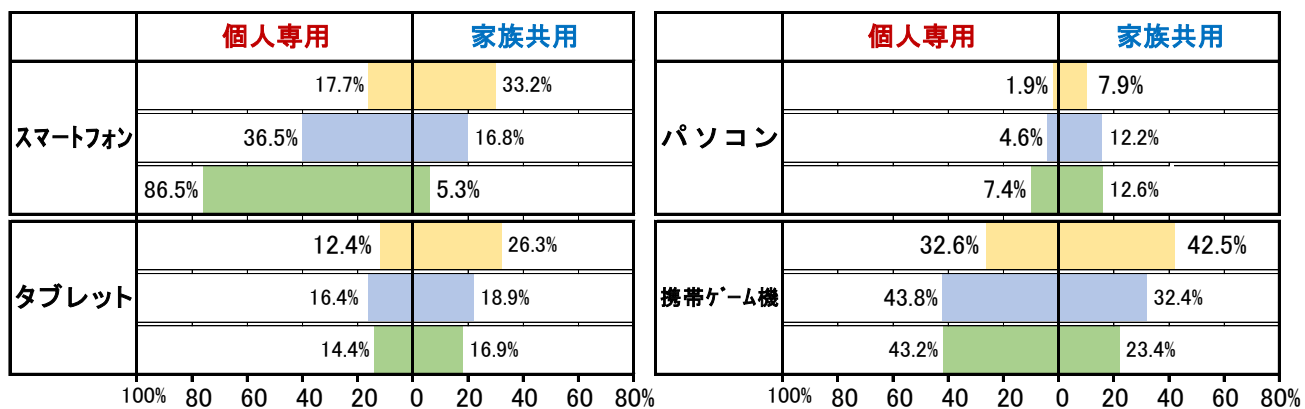
アンケート結果から

昨年の調査時と比較すると、睡眠時間が7時間未満の児童・生徒は、小中学生で微増となっております(小学生(1~3年) 11.2%→14.2%, 小学生(4~6年) 30.3%→31.5%, 中学生(1~3年) 64.5%→67.2%)。

厚生労働省が平成26年3月に改定した「睡眠指針」の中で、睡眠不足が続くと、疲労回復が困難になると指摘があります。不足した睡眠を休日にまとめて解消しようとするを「寝だめ」と呼ぶことがありますが、たくさん眠ったからといって睡眠不足が解消するわけではありません。そのため、日ごろから睡眠不足にならないように、適切な睡眠時間を確保する必要があります。保護者の皆様には、お子様へ夜更かしをしないよう夜9時には布団に入る習慣づけをお願いいたします。

Q2: スマホ(携帯電話)・ゲーム機などの所有状況について (複数回答可)

小学生(1~3年) 小学生(4~6年) 中学生(1~3年)



アンケート結果から

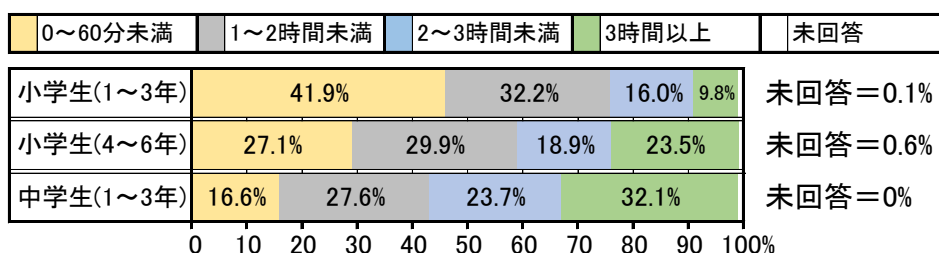
小学生のスマートフォン所有の個人専用については、スマホ(携帯電話)の個人所有は17.7%と、合計で全体の約2割が所有している結果となりました。

中学生のスマホ(個人専用)は86.5%という結果になり、全体の約9割が所有している結果となっております。

携帯ゲーム機(個人専用)は、小学生38.7%, 中学生43.2%が所有しています。

所有率の増加に伴い、スマホやゲームに依存してしまう子供は近年増加しています。そこで、家庭内で利用時間等のルールを決めることが重要になります。本アンケート調査によるとスマホ(携帯電話)・ゲーム等の使用についてルールが決められていないと回答したのが、小学生で17.3%, 中学生で30.7%という結果になりました。利用時間が増えることで、就寝時間が遅くなり十分な睡眠が取れず、心身の不調や学力低下といった影響が出るのが考えられます。使用時間を抑えるように家庭内でルールづくりの徹底をお願いいたします。

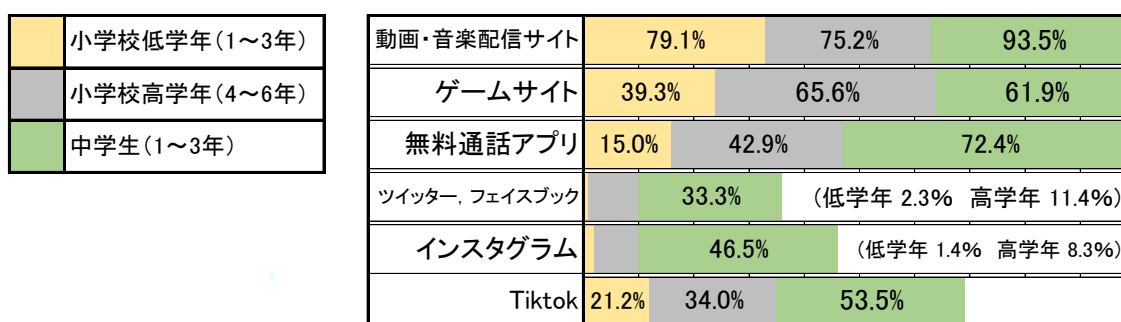
Q3: 学校がある日にスマホ(携帯電話)・ゲーム機などをどのくらい利用していますか。



アンケート結果から

昨年の調査時と比較すると、「0～60分未満」が小学生(1～3年)で(46.3%→41.9%)、小学生(4～6年)で(33.7%→27.1%)と減少する結果となり、中学生(1～3年)では(16.6%→16.6%)と横ばいとなりました。「3時間以上」は小学生(1～3年)で(8.6%→9.8%)、小学生(4～6年)で(22.7%→23.5%)、中学生(1～3年)で(32.3%→32.1%)とほぼ変わらない数値となりました。このことから、1時間から3時間の間で使用する児童が増加していると思われます。近年、視力の低下した児童生徒が増加しており、急激な視力の低下は目の病気につながる恐れがあります。また、利用時間が増えることで、就寝時間が遅くなり十分な睡眠や学習時間が確保できず、心身の不調や学力低下といった影響が出るのが考えられます。ご家庭では利用時間を制限する、休憩を取りつつ利用するなどといった適切なご指導をお願いいたします。

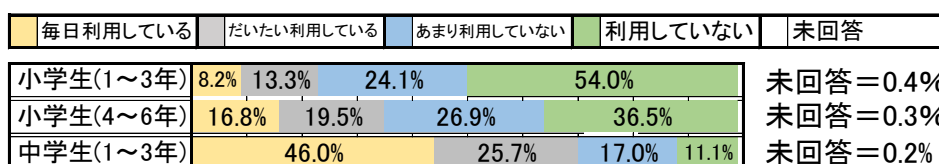
Q4: スマホ(携帯電話)・ゲーム機などからよく利用するサイトを教えてください。(複数回答可)



アンケート結果から

小中学生ともに最も多かったのは、動画・音楽配信サイトでした。次いで、小学生はゲームサイト、中学生は無料通話アプリ(LINEなど)の順となっています。お子様が安心・安全にアプリ等を使用するために、まず保護者の方々がお子様が使用しているアプリ等についての理解を深め、使用方法について一緒に決めることをお願いいたします。
※フィルタリングの有無を尋ねた回答では「最初からしていない」と「後から解除した」と答えた小学生は23.3%、中学生で29.0%となっております。知らないうちに不適切な動画サイトや悪質なサイトを閲覧している可能性もあります。保護者の方々はお子様の利用状況を把握し、フィルタリングやアクセス制限の管理をお願いいたします。

Q5: 午後9時を過ぎてからスマホ(携帯電話)・ゲーム機などを利用していますか。



アンケート結果から

小学生の約5割は午後9時以降、スマホ(携帯電話)・ゲーム機等を使用していませんが、中学生は約7割が頻繁に使用しているという結果になりました。若年世代では、寝床に入ってからスマホやゲームなどに熱中する人が多く、その後就寝しても、長時間光の刺激が目に入ることで、目が覚めている状態になり、睡眠が浅くなります。また、夜更かしにもつながり睡眠時間が減少します。規則正しい生活習慣や学力を身に着けるためにも、午後9時以降の利用禁止について引き続きご家庭での声かけをお願いいたします。

○大和町教育委員会からのお願い(再掲)

- ・特に小学生のお子様をお持ちの家庭は、夜の9時には布団に入る習慣づけをお願いいたします。
- ・お子様がスマホ(携帯電話)やゲーム機を利用する場合には、利用時間を「1時間以内」とするなどご家庭での適切なご指導・ルール作りを行い、利用目的や利用場所・時間帯を決める等のご対応をお願いいたします。また、お子様がトラブルに合う可能性があることも、十分ご理解をお願いいたします。
- ・お子様が安心・安全にアプリ等を使用するために、まず保護者の方々がお子様が使用しているアプリについての理解を深め、使用方法について一緒に決めることをお願いいたします。
- ・お子様のスマホ(携帯電話)やゲーム機の利用状況を把握し、フィルタリングやアクセス制限の管理をお願いいたします。

スマートフォン(携帯電話)・ゲーム機等の午後9時以降の利用禁止について、引き続きご家庭での声かけをお願いいたします。