

令和8年7月13日

保護者のみなさまへ

中頓別立中頓別学園

校長 倉 照彦

生活実態調査の結果について

盛夏の候、保護者のみなさまにおかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。日頃から本校の教育活動にご理解、ご協力をいただき心より感謝申し上げます。

さて、4月に実施しました「生活実態調査」の集計結果がまとまりましたので、お知らせいたします。各ブロックの集計については、ぜひ、お子さんと一緒に見ていただけたらと思います。

今後も保護者の皆様とともに、子どもたちの心と体の健やかな成長を支える「よりよい生活習慣の定着」を目指します。取組や指導へのご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

記

○ 前期ブロック（1～4年）

- ・ 基本的な生活習慣（起床・朝食）は全体として安定している。
- ・ 休日はメディア利用時間が増加する傾向があり、主に動画やゲームなど娯楽利用が中心である。
- ・ 就寝時刻は21～22時が多い。
- ・ メディア利用ルールについては、多くの家庭でルールを決めている。

メディアのルールを決めている家庭が多く見られました。今後も活用についてのルールを家族で再確認していただき、ルールの意識付けや日常的な声かけを行ってほしいと思います。

○ 中期ブロック（5～7年）

- ・ メディア利用時間が増加し、特に休日の長時間化が目立つ。
- ・ 就寝時刻が遅く、特に休日のメディア利用の長時間化は就寝・起床時間の遅さにつながっている。
- ・ 自室利用が増加とともに、メディア接触も増加している。
- ・ 家族への相談が減少している。
- ・ メディア利用ルールについては、多くの家庭でルールを決めている。
- ・ 主に動画やゲームなどの娯楽利用、オンラインゲームの使用も多い。

オンライン使用が出てきているので、家族でルールの再確認を行っていただき、自己管理ができるようにコミュニケーションをとりながら見守ってほしいと思います。併せて、生活リズムについての意識付けの声かけをお願いしたいと思います。

○ 後期ブロック（8～9年）

- ・ メディア利用時間は最も長く、特に休日の長時間化が目立つ。
- ・ 就寝時刻が遅く、特に休日のメディア利用の長時間化は就寝・起床時間の遅さにつながっている。また、メディア使用が、就寝・起床に影響をしていることを自覚している生徒が半数いる。
- ・ 個人所有のメディア機器が多くなっている。（スマホ所持率72％）。
- ・ 家族への相談が減少している。
- ・ メディア利用ルールについては、半数以上無く、子どもに任されている状況が見られる。
- ・ 主に動画、SNS、オンラインゲームの使用が多い。

メディアのルールが家族間でずれがありますが、ルールづくりと使い方を家族で相談していただき、共通認識した上で進めていくことでトラブル防止につながると思います。また、親子、家族のコミュニケーションをとっていただき、子どもたちの心の居場所づくりにつなげてほしいと思います。

今回の調査では、メディア利用時間は学年が上がるにつれて長くなってしまったり、その伴って生活リズム（起床就寝時刻など）が乱れてしまったりしている傾向が見られます。

メディアの長時間利用によって生活リズムが乱れにもつながり、学校生活への影響（集中できない、体調を崩す、学力の低下など）が出てきます。各家庭の事情等もありますので、起床就寝時刻を含めた目安の時間を参考に、お子さんと一緒にメディアの使い方や生活リズムについて話し合っていただけたらと思いますので、よろしくお願いします。