



# 生活実態調査の結果について



4月に実施した『生活実態調査』の概要をお知らせします。

お子さんと一緒に、生活リズムやメディアの使い方について考えるきっかけにしてください。

## 調査結果の概要

### 前期ブロック (1~4年)

- 起床や朝食など、基本的な生活習慣は安定
- 就寝時刻は21~22時が中心
- 多くの家庭でメディア利用のルールあり
- 休日は動画やゲームの利用時間が増える傾向



### 中期ブロック (5~7年)

- メディア利用時間が増加
- 特に休日の長時間利用が目立つ
- 自室で過ごす時間の増加とともに、メディア接触も増加
- 就寝時刻が遅くなる傾向
- 家族へ相談する機会が減少



### 後期ブロック (8~9年)

- メディア利用時間が最も長い
- 休日の長時間利用が生活リズムに影響
- スマートフォン所持率 **72%**
- 動画・SNS・オンラインゲームの利用が多い
- メディア利用のルールがなく、子どもに任されている家庭もある



## 今回の調査から見てきたこと



- ✓ 学年が上がるにつれて、メディア利用時間は長くなる傾向
- ✓ それに伴い、就寝・起床時刻など生活リズムへの影響が見られる
- ✓ 長時間利用は、睡眠不足・集中力の低下・体調不良など、学校生活にも影響することがある



## ご家庭で話したいポイント

### 1 起床・就寝時刻を見直す



### 2 メディア利用時間の目安を決める



### 3 「わが家の使い方」をお子さんと一緒に考える



今後も、学校と家庭が連携し、子どもたちの心と体の健やかな成長を支えてまいります。  
ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。