



生活実態調査(4月) 9年間比較

— メディア利用と生活リズムについて —



4月に実施した生活実態調査から、学年ごとのメディア利用と生活リズムの特徴を、1年生から9年生まで比較してまとめました。



9年間の比較

1 平均メディア利用時間

(時間:分)

● 平日
● 休日



2 平均就寝時刻

(時:分)

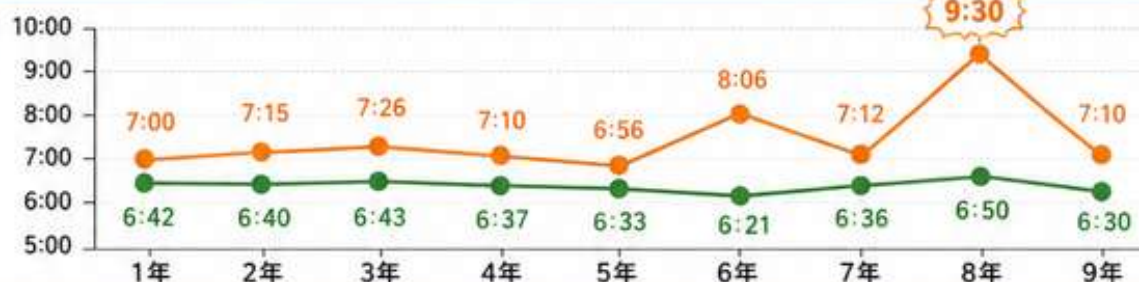
● 平日
● 休日



3 平均起床時刻

(時:分)

● 休日
● 平日



見えてきたこと

- ✓ 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があります。
- ✓ 休日は、平日よりもメディア利用時間が大きく増えています。
- ✓ メディア利用時間の増加に伴い、就寝時刻が遅くなり、休日の起床時刻も遅くなる傾向が見られます。
- ✓ 特に高学年では、生活リズムへの影響が大きくなりやすいことが分かります。



ご家庭で話したいこと



- 1 起床・就寝時刻のめやすを確認する



- 2 メディア利用時間のめやすを決める



- 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。

