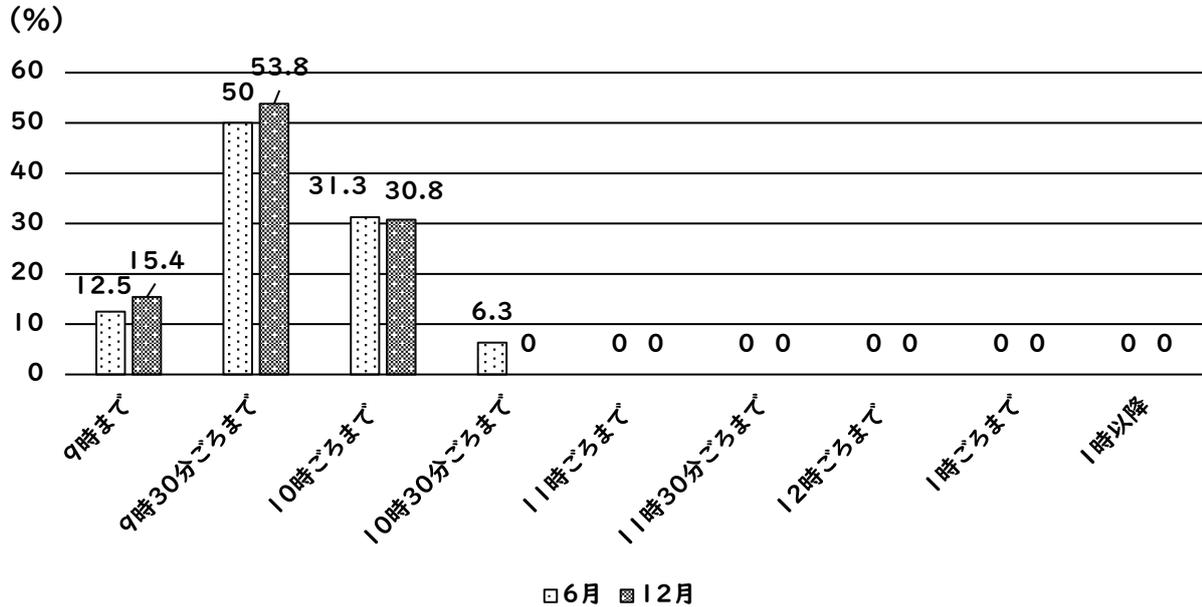


メディア利用と目の健康に関するアンケート調査  
 保育園（年長児）保護者 回答結果

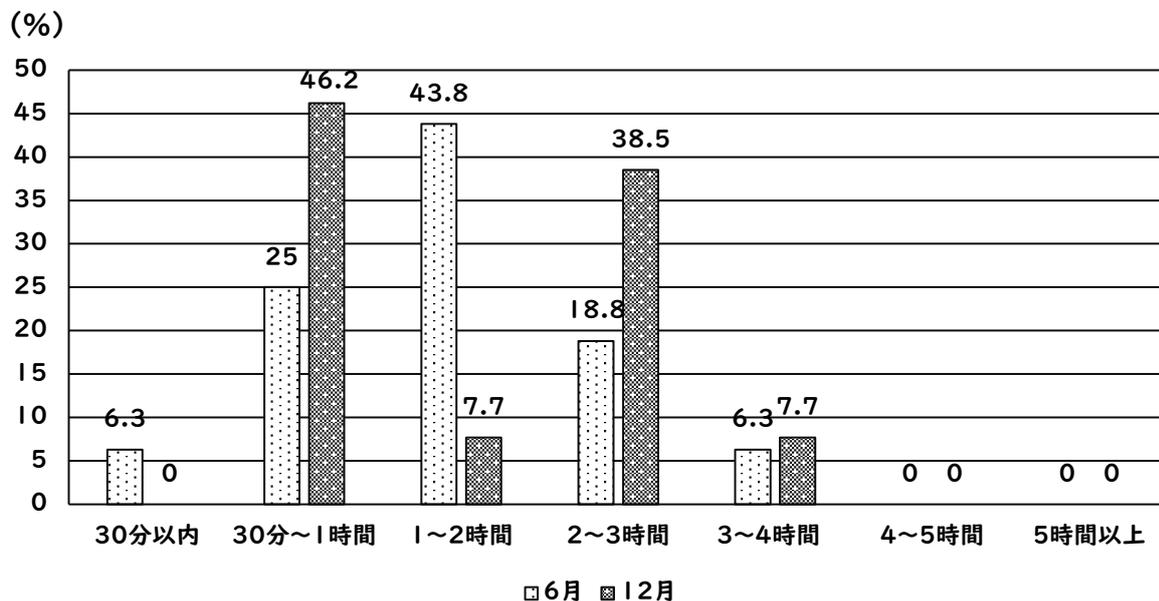
R5.12月実施

\* 園保護者回答数【6月：16】【12月：13】

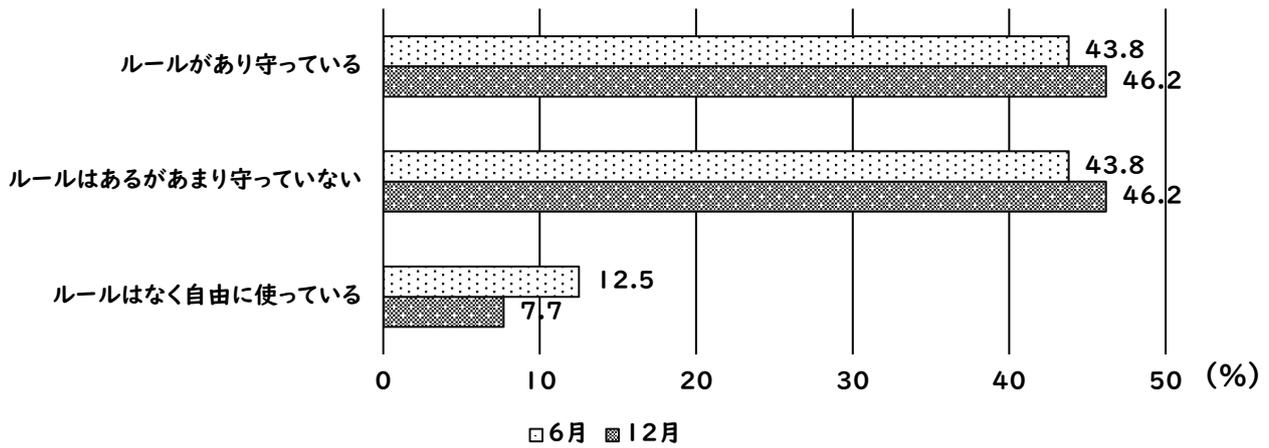
①平日（月曜日～金曜日）お子様は何時ごろに寝ますか。



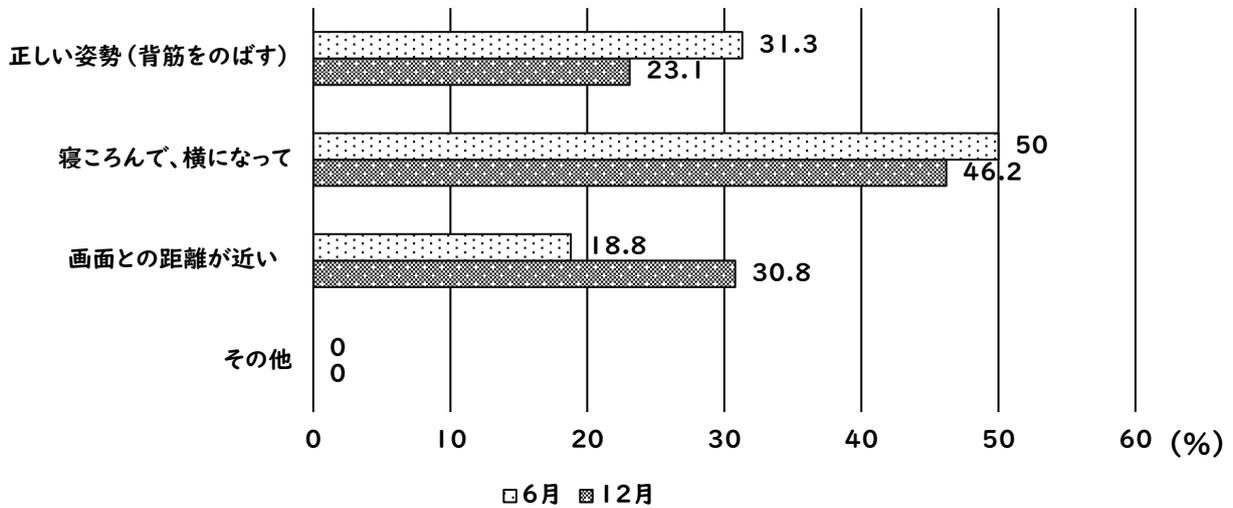
②平日（月曜日～金曜日）、テレビや携帯電話（スマートフォン）、タブレット、ゲーム機等をお子様は1日にどれくらい使用しますか。



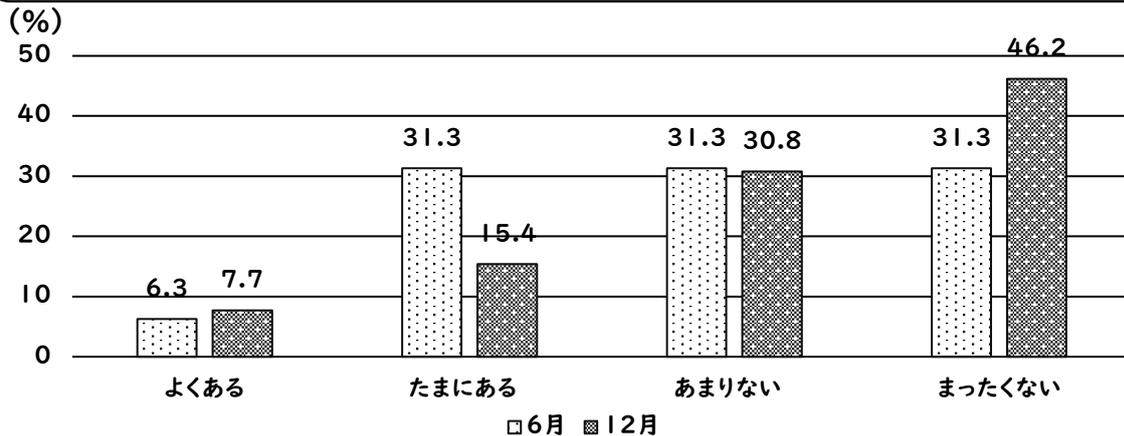
③あなたの家では、テレビや携帯電話（スマートフォン）、タブレット、ゲーム機等の使い方についてルールがありますか。



④お子様はどんな姿勢でテレビを見たり、携帯電話（スマートフォン）、タブレット、ゲーム機等を使っていたりすることが多いですか。

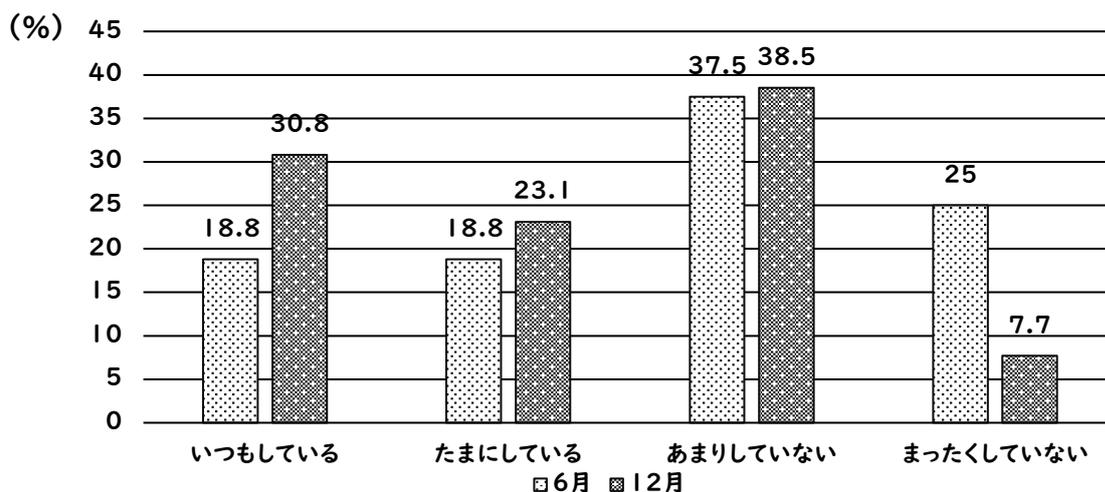


⑤お子様が暗い部屋でテレビを見たり、携帯電話（スマートフォン）、タブレット、ゲーム機等を使うときはありますか。

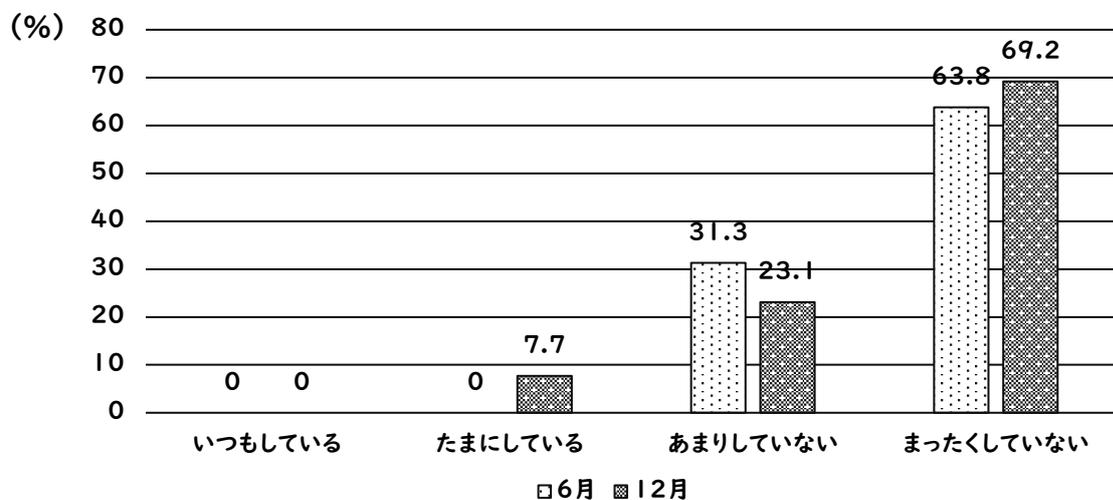


⑥ご家庭で目の健康のために、どの程度生活に取り入れていますか。

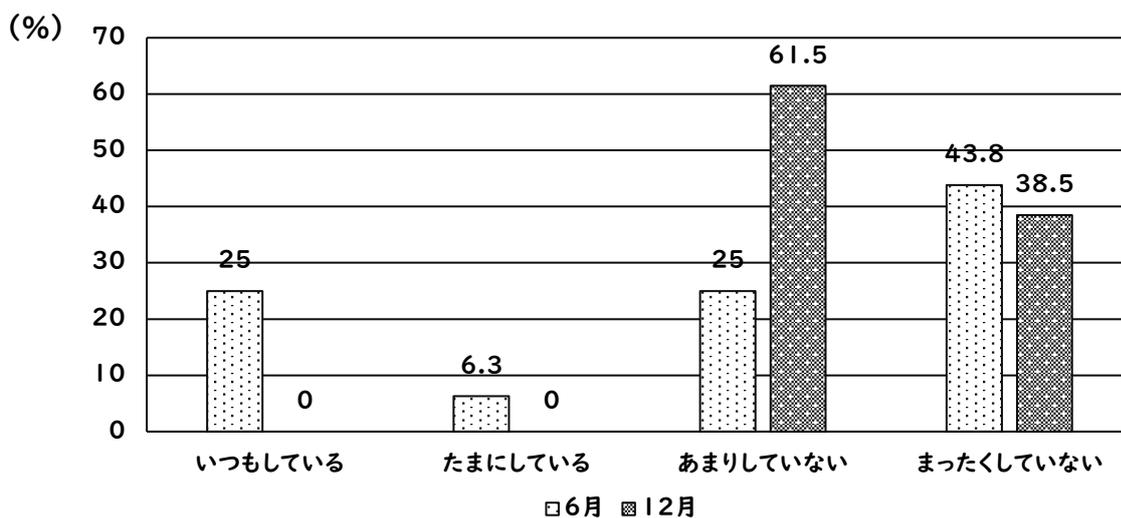
(1) 目を休める時間をとる



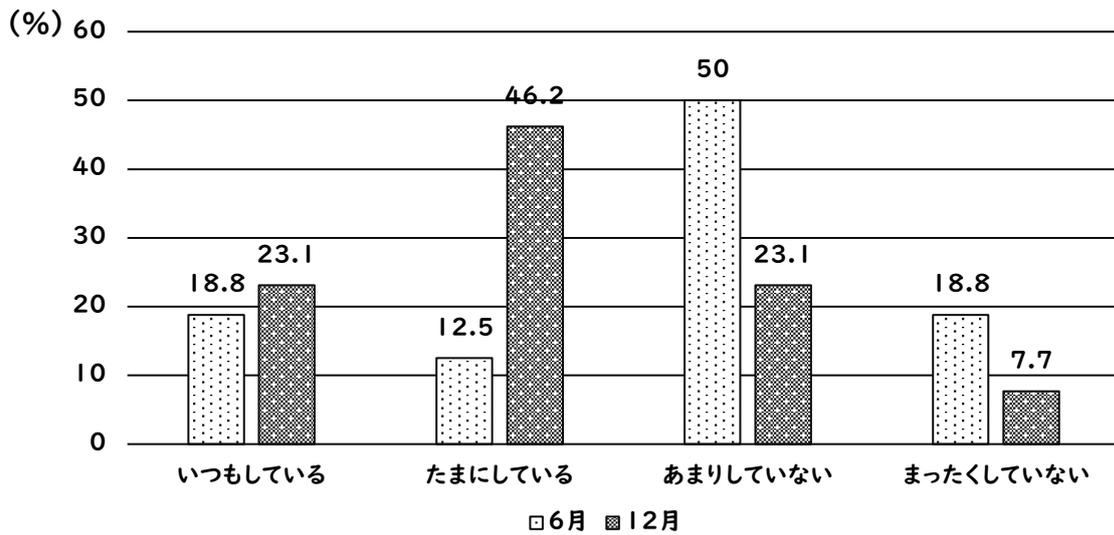
(2) 目を温める



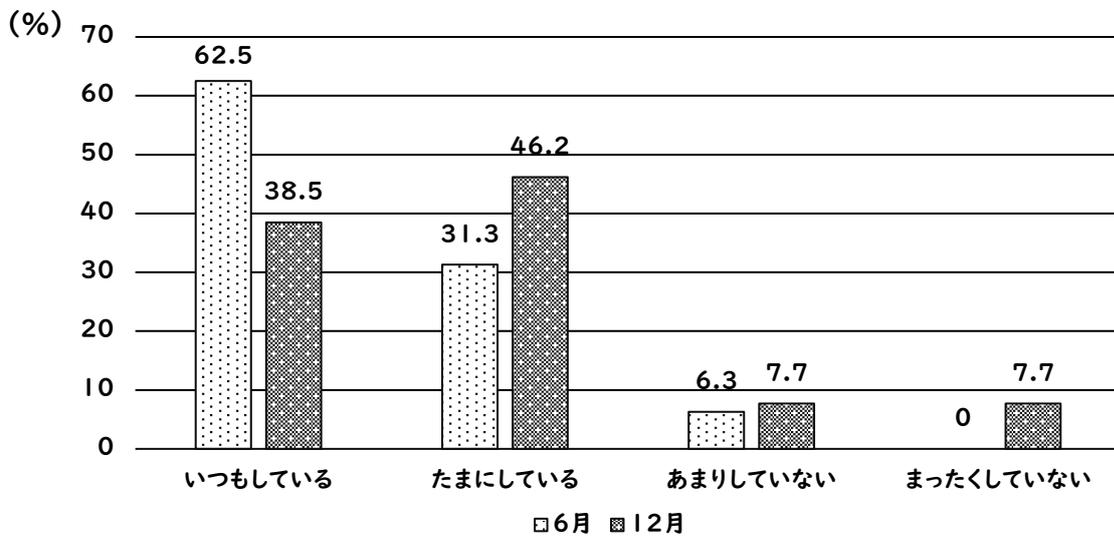
(3) ブルーライト対策



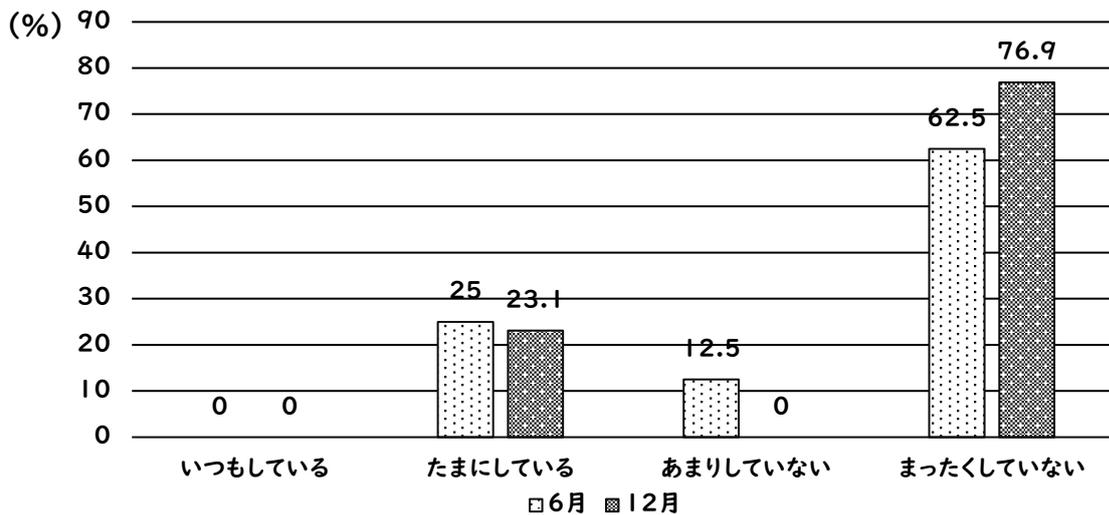
#### (4) 画面を見すぎない



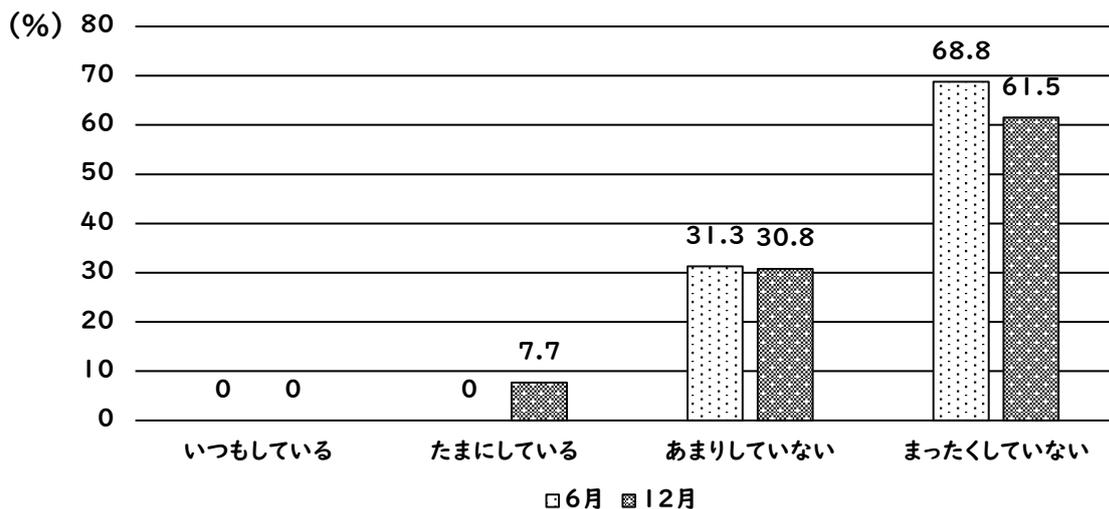
#### (5) 体を動かす



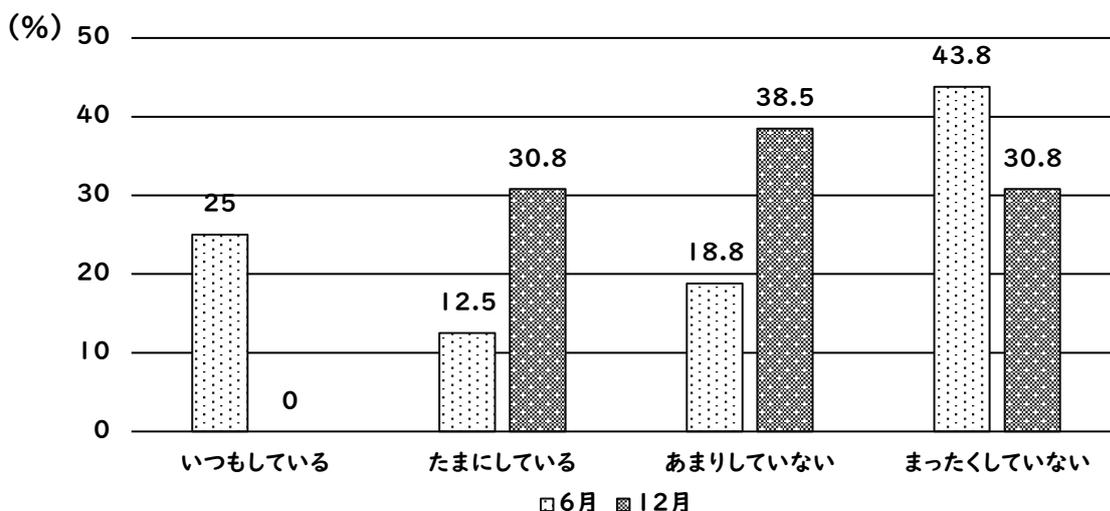
#### (6) 目薬



(7) 目の体操・マッサージ



(8) 遠くを見る・緑を見る



(9) その他、目の健康のためにご家庭でされていることがあれば教えてください。

- ・休みの日は、外の空気を吸うように遊ぶ。
- ・ブルーベリーばかり食べている。
- ・スマホは見せない。

⑦メディアコントロールデー（毎週木曜日）に関して、感想があればご記入ください。

- ・わかりません。
- ・放送が流れるので、いつも木曜日は家族で意識して取り組むことができます！
- ・メディアコントロールデーだと自分で時間を減らしたりと気にかけてるようなのでいいことだと思います。
- ・子供たちに学校や保育園で言い聞かせて欲しい。
- ・できればテレビなどの視聴時間を減らして家族みんなで違うことをやりたいと思うが、誰かがテレビをつけてしまうとそのまま見てしまったりとなかなか難しい。
- ・できれば、子どもにはテレビ以外のことに夢中になってほしい。

# メディア利用と目の健康に関するアンケート調査 小・中学生 回答結果

R5.12月実施

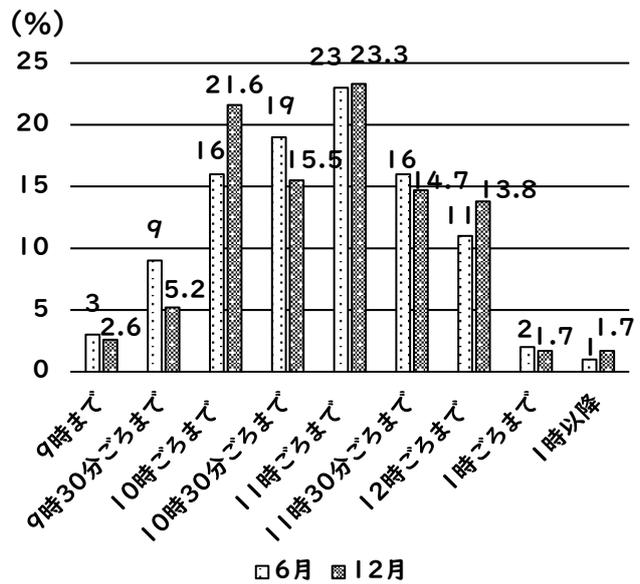
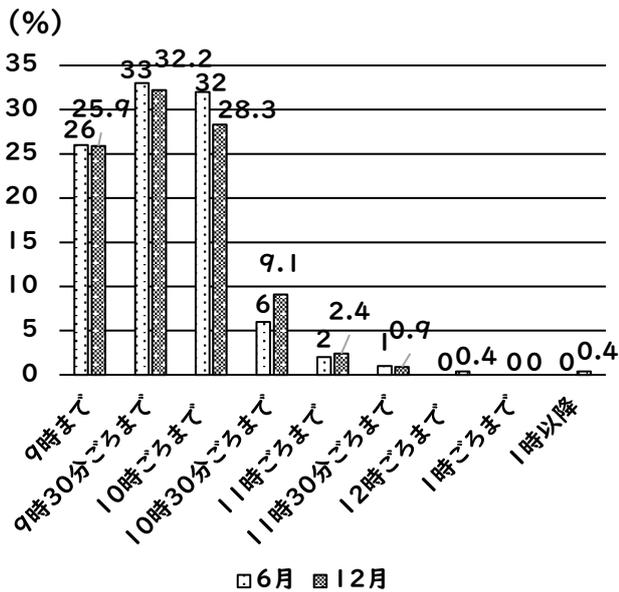
\* 小学生回答数【6月：196】【12月：208】

\* 中学生回答数【6月：116】【12月：116】

## ①学校がある日（月曜日～金曜日）は何時ごろに寝ますか。

### 小学生

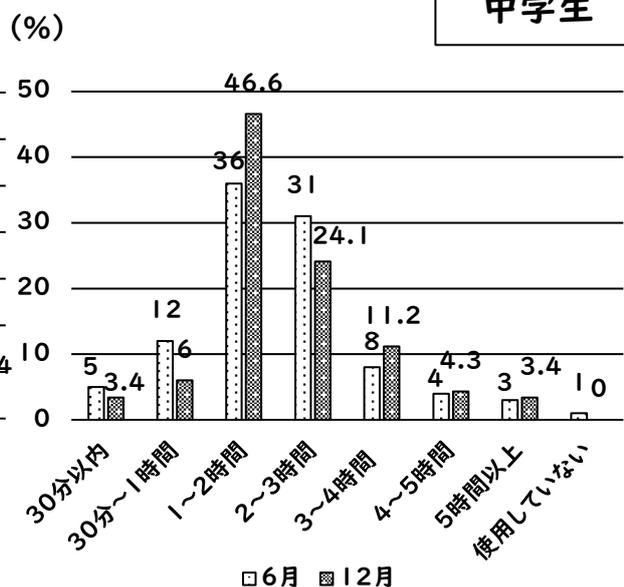
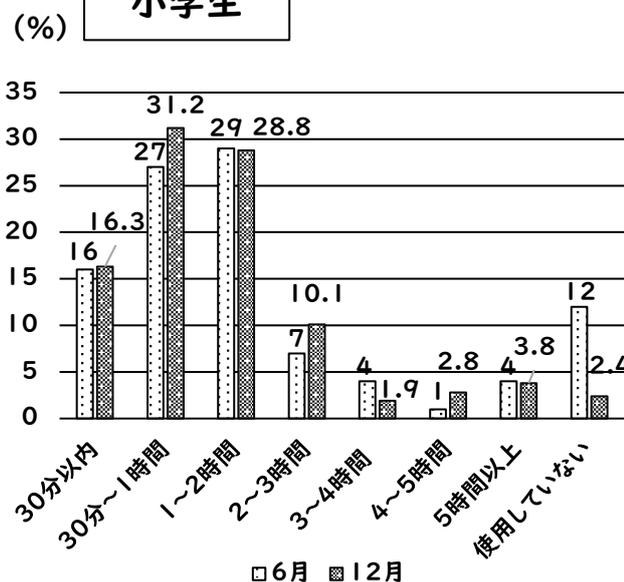
### 中学生



## ②学校がある日（月曜日～金曜日）、テレビや携帯電話（スマートフォン）、タブレット、ゲーム機等を1日にどれくらい使用しますか。

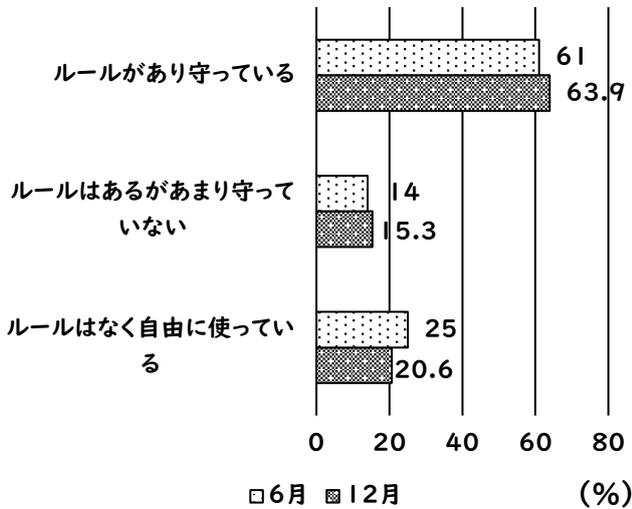
### 小学生

### 中学生

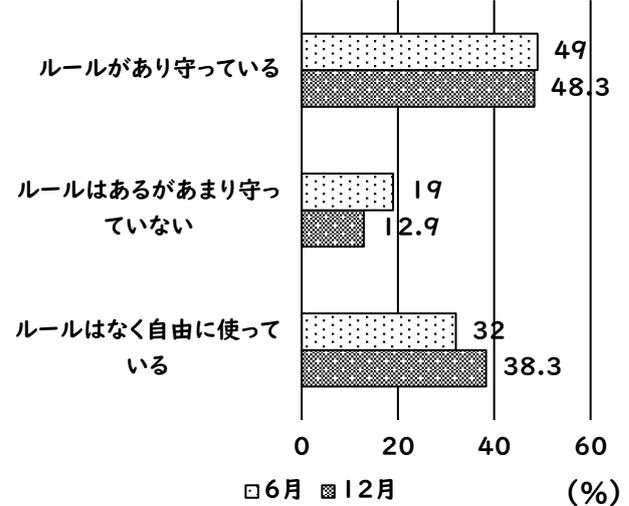


③あなたの家では、テレビや携帯電話（スマートフォン）、タブレット、ゲーム機等の使い方についてルールがありますか。

小学生

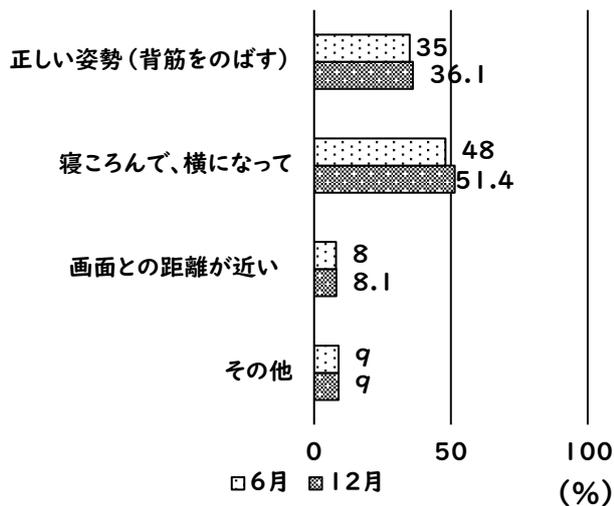


中学生

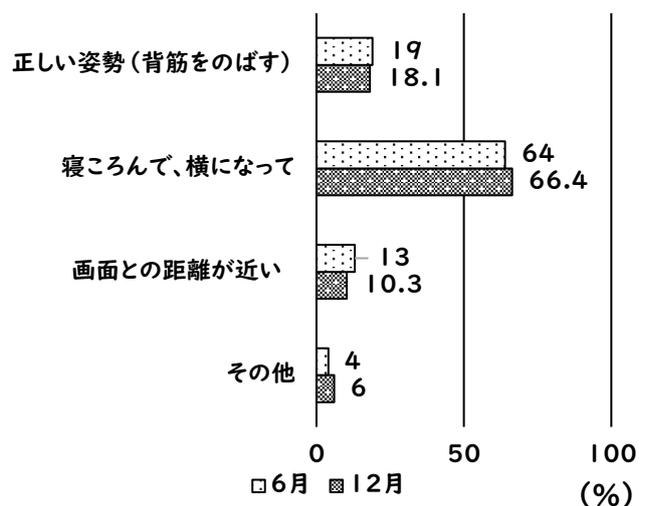


④どんな姿勢でテレビを見たり、携帯電話（スマートフォン）、タブレット、ゲーム機等を使っていたりすることが多いですか。

小学生



中学生



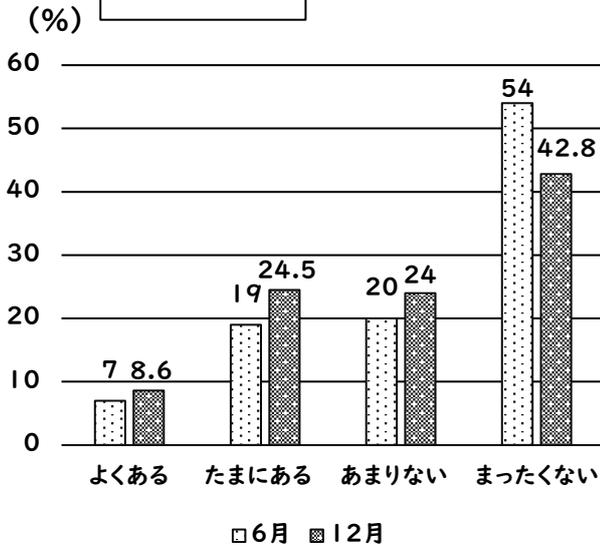
【その他】

小学生：寝ころんでメディアを上にして、壁に寝んかかったり寝ころんで、少し背中を丸くしている、正しい姿勢ではやってないけれど、座ってやっている、座って見る、正しい姿勢で30cm離して見ている。あぐらをかいてしている。椅子に寄りかかっている。たまに寝ころんで、画面との距離が近い。

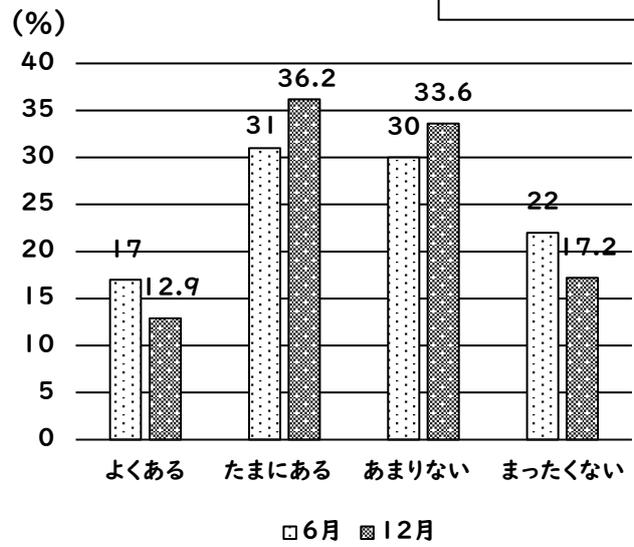
中学生：いすに座って見ている。（姿勢がいいのか分からない）、いろいろな姿勢、猫背、椅子に座る、わからない、ただ座って見ている

⑤暗い部屋でテレビを見たり、携帯電話(スマートフォン)、タブレット、ゲーム機等を使うときはありますか。

小学生



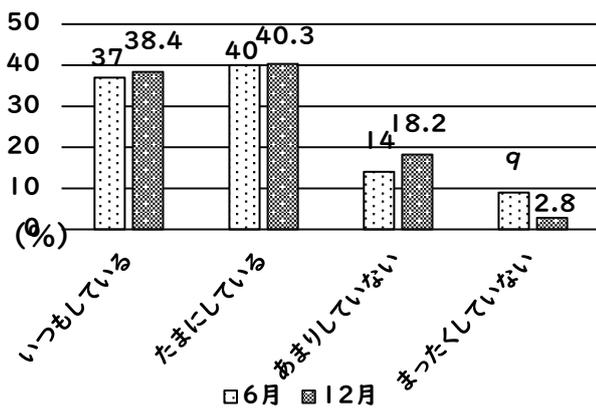
中学生



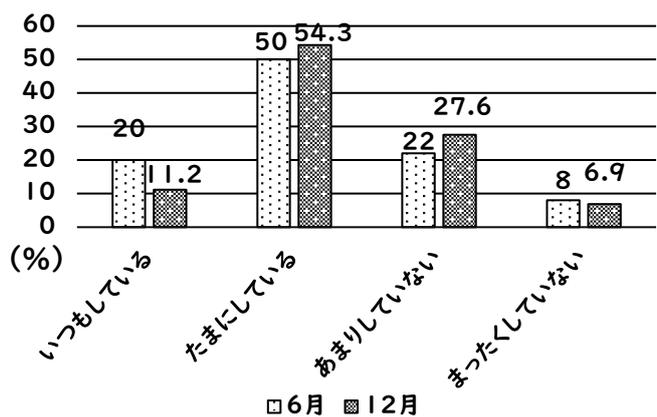
⑥目の健康のために、どの程度生活に取り入れていますか。

(1)目を休める時間をとる

小学生

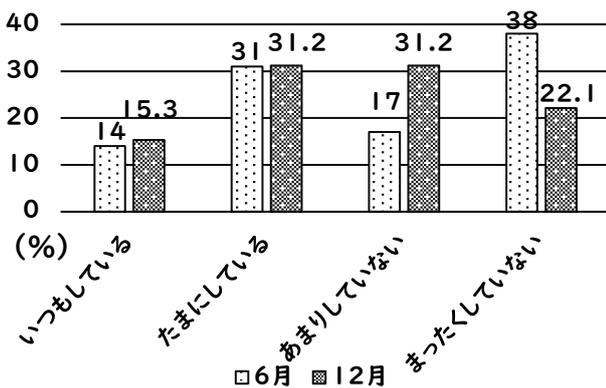


中学生

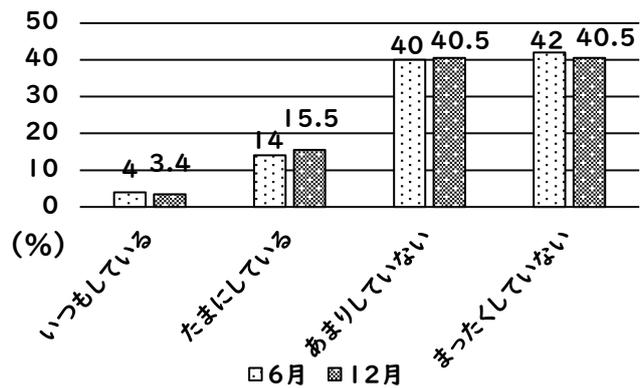


(2)目を温める

小学生

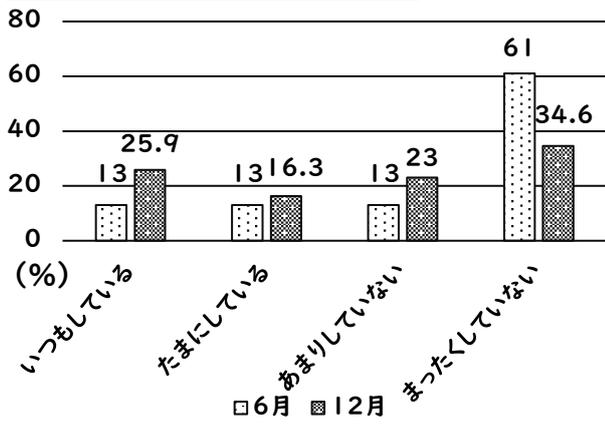


中学生

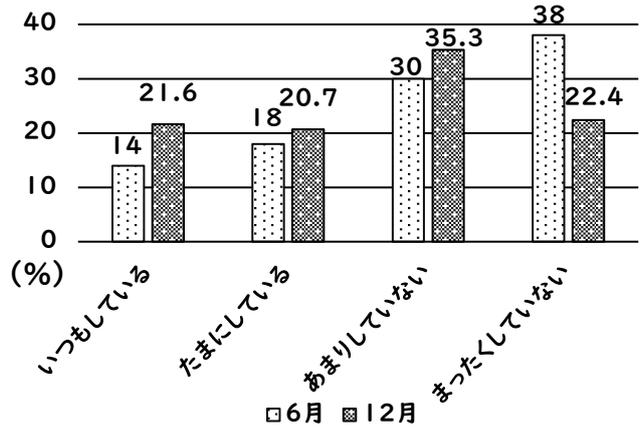


### (3) ブルーライト対策

小学生

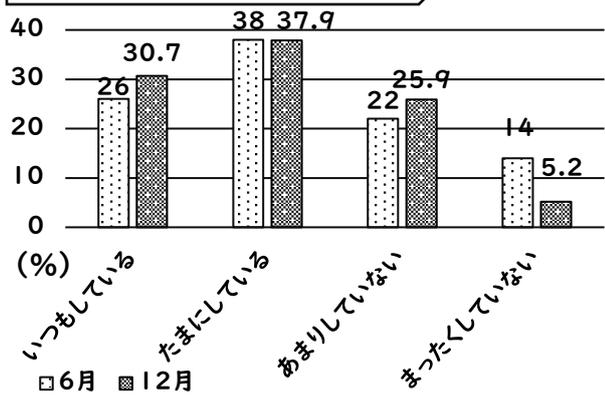


中学生

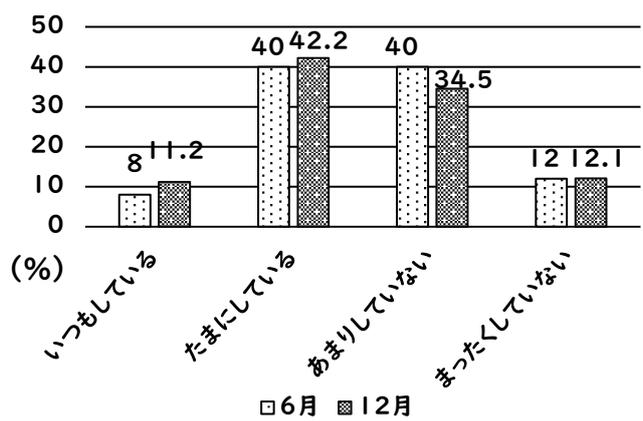


### (4) 画面を見すぎない

小学生

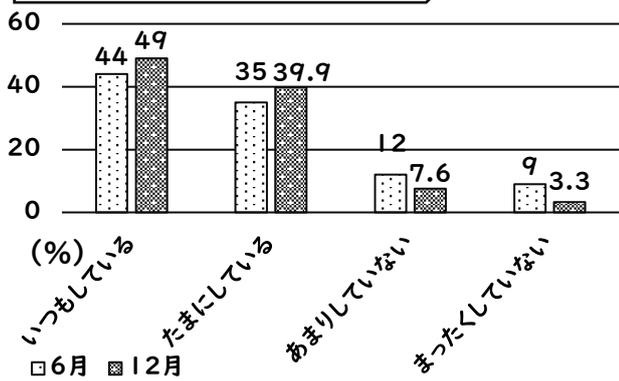


中学生

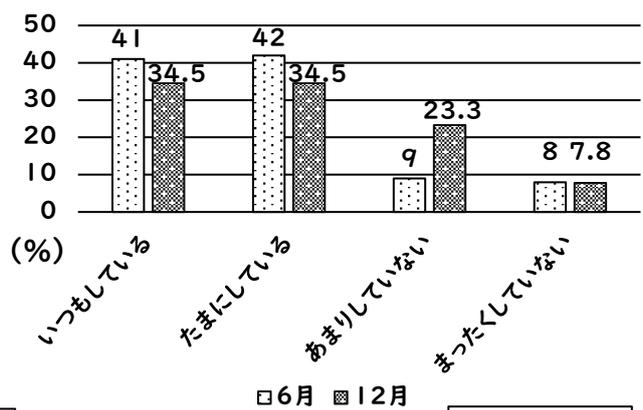


### (5) 体を動かす

小学生

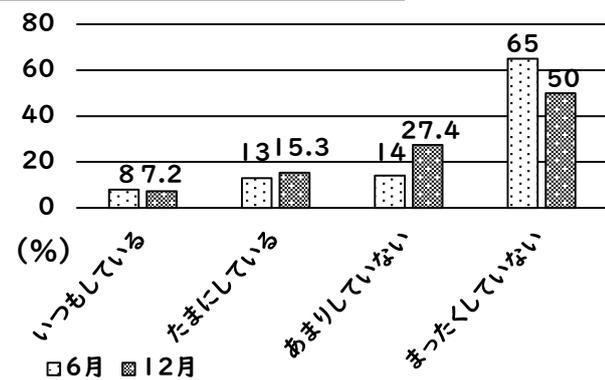


中学生

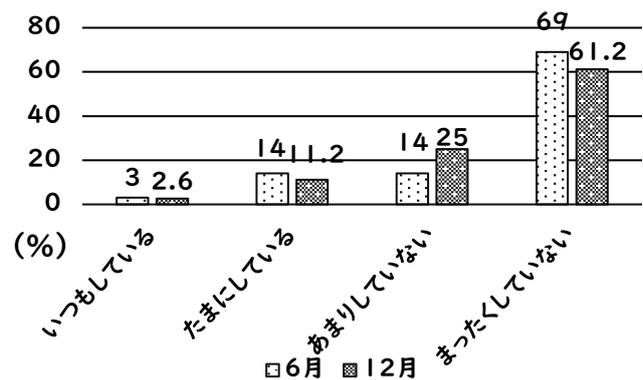


### (6) 目薬

小学生



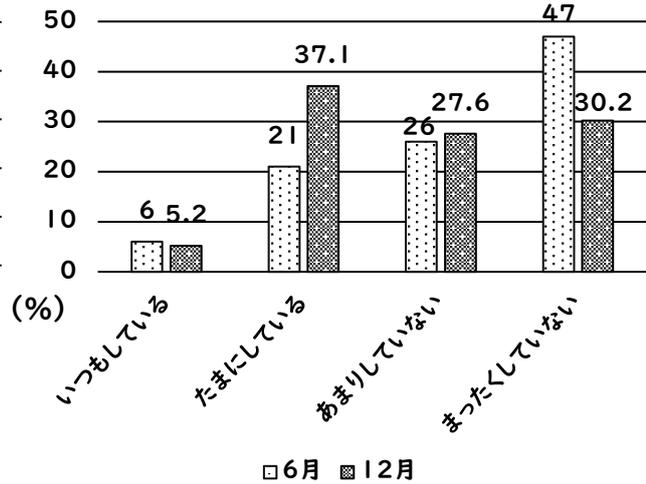
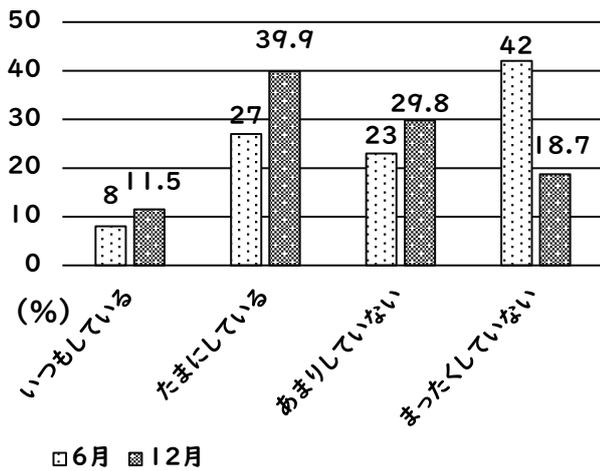
中学生



(7) 目の体操・マッサージ

小学生

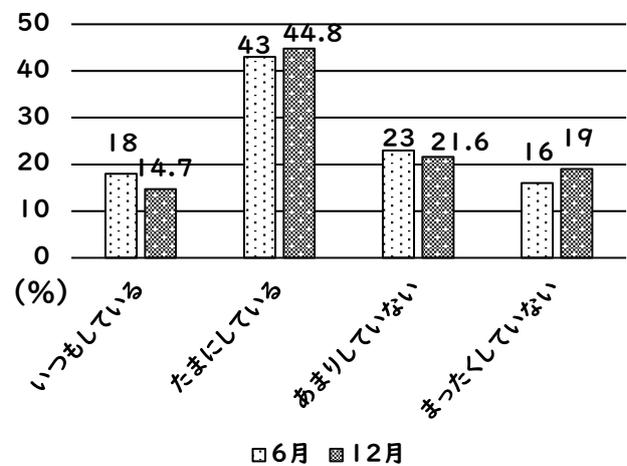
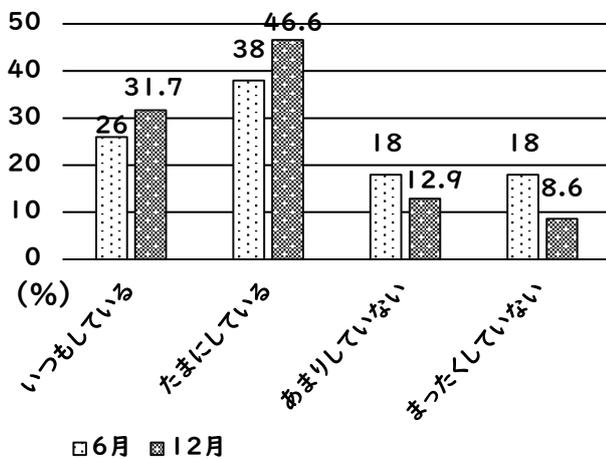
中学生



(8) 遠くを見る・緑を見る

小学生

中学生



(9) その他、目の健康のためにご家庭でされていることがあれば教えてください。

(自由記述)

中学生

- ・眼科に行く。
- ・目のまわりの筋肉をほぐして疲れがたまらないようにしている。
- ・学校でしていることをしている。
- ・目のストレッチ。
- ・保健で教えてもらった、目の運動をしている。
- ・寝る(2)
- ・近くで画面を見ない。

(9) その他、目の健康のためにご家庭でされていることがあれば教えてください。  
(自由記述)

小学生

- ・遠くを見る。
- ・出来るだけ画面近くに目をやらない。
- ・サッカーをする。
- ・1時間に3回は、遠くを見る。
- ・暗いところでは本を見ない・ゲームをしない。
- ・30分ごとに遠くを見る。
- ・指を目だけで追いかける。
- ・暗いところに行ってゲームや本を見ない。
- ・たまに目がはれたりするから家で目薬を毎日している。
- ・ゲームをあまりしない。
- ・目がかわいたりするからまばたきや目をつぶったりする。
- ・1時間以上したら、とおくをみる。
- ・30分に一回ゲーム機から目を離す。
- ・遠くを見る。
- ・目をつぶる。
- ・メディアコントロールデーの日は、あまりテレビを見ない。
- ・メディアをする時、暗い場所で見ない。
- ・明るいところ。
- ・遠くから見たり、スマホを見て10分ぐらい休憩をする。
- ・目が疲れた時に寝る 眼科に行っている。
- ・明るいところで見る。目が痛くなったら目を洗っている。
- ・平日は1時間だけで休日は2時間だけ。
- ・遠くの緑を見る(2)
- ・肩を動かしている。
- ・ゲームの時間を、まもっている。
- ・お湯をタオルにかけ目に置く。
- ・目をつぶって目の皮をゆっくりマッサージをしています。
- ・ゲーム機のタブレットでやるのではなく、テレビとつないでやっている。
- ・時間を決めて使う。
- ・犬の散歩を毎日してる。
- ・寝る2時間はゲームをしない。
- ・目の休憩をよくすること アイケア体操をしている。
- ・よく時計を見て時間を決めている。
- ・目の休憩時間を取っている。
- ・いつも遠くを見ていることと目の体操をしている。
- ・目のマッサージや、遠くを見ることです。目の体操を途中でしています。
- ・禁止な日がある、目の休憩、ブルーライト対策。
- ・みどりを みようとしても みどりのものがとくにおくはない。

⑦メディアコントロールデー（毎週木曜日）に関して、  
感想があれば書いてください。

- ・いいと思う。
- ・守れない日があるので頑張りたいです。
- ・自分が設定した時間が、あまり守れていなかった。
- ・メディアコントロールデーをすることで、家族と一緒に過ごす時間や話す時間が増えてとても良い。
- ・少し目が楽になった気がするからとても助かっている。
- ・家族と話すことが前より増えた。
- ・家族と話したりする時間も増えたり、たくさん触れ合えたりしたが、メディアと関わることで新たな会話もできたかもしれない。
- ・私は夜11時ぐらいまでスマホをしているので時間をおいてやりたいです。
- ・メディアコントロールデーを通して、目の体操の方法などを知れた。
- ・家族と話す時間が増えて楽しい。
- ・家族みんなで実行するとよいと思う。
- ・コントロールできていないところがある。

中学生

- ・あまりしていない。(2)
- ・テレビをまったく見ない。
- ・ゲームをあまりみない。
- ・頑張っている。
- ・テレビを見ないように頑張っている。
- ・守れていない事がある。
- ・テレビ以外画面を、見ないです。
- ・たまには、目を休ませられるから目に負担があまりかからない。
- ・メディアコントロールデーのときは、いつもよりテレビやゲームをする時間を減らすことができました。これからも目を大切にしていきたいです。
- ・お父さんたちがテレビを見たりするのでそれでメディアを使ったりするので気を付けようと思いました。
- ・たまに、ねむくなる。
- ・あまりできていない。
- ・いつも、テレビや携帯を木曜日以外見っていますが、木曜日に家で放送されるやつがあってそれを聞いて今日は、メディアコントロールデーだと思いだして木曜日以外もたまにしか見ないようにしようと思う。
- ・わたしは、そんなに、きをつけていなかったから、次からは、気を付けたいです。
- ・たまにメディアコントロールデーを守らない時があるので守るようにしたいです。
- ・目のマッサージの仕方を教えてくれるから助かる。
- ・初めて知ったことや目を守るためにするといいいことが知れるからいいと思います。
- ・目を大切に守る事ができるからありがたい。
- ・インターネットとかいつも使うから漫画を読んだりしたりするのも楽しいから目を休める時間を作ろうと思った。

小学生①

- ・目を守らないとダメなことを初めて知りました。
- ・メディアの時間が減ったから目がよくなった。
- ・いいと思う。(6)
- ・家族との会話が増えて楽しい。
- ・あまりしていないので、したいです。(2)
- ・家族で、ルールを表みたいなのに書いて取り組むことにしたけど誰も守っていない。
- ・お父さんやお母さんに言われないとできなかった。
- ・その日だけが休みだから、ゲームができない。
- ・目にやさしい日なので、いいと思います。
- ・木曜日は習い事があるから30分ぐらいしか見れないから目はそんなにつかれないから、出来ていると思う。
- ・自分が携帯を使いすぎているかを確認出来るから、いいなと思う。
- ・このおかげであまり画面を見すぎないようになった。目が疲れた時にするととても疲れが取れる。
- ・スマホなどを使う時間が減っていいと思う。
- ・自分の趣味や、家族との会話が増えていった気がした。
- ・あまり守れないので次からはしっかり守りたい。
- ・画面を見らずにおうちの人と話すことが目の安らぎにもなるのがいいなと思いました。
- ・メディアコントロールデーがあることで、目を大切にしようと思うようになる。
- ・家にルールがなくても時間が守れるからいいと思う。
- ・ゲームのルールを決めて目を休めるようにしたい。
- ・毎日、2時間ぐらい見ればいいと思ったからこれからも2時間ぐらい見ようと思いました。
- ・守れば、目が悪くならない。
- ・ゲームをして7分休んでいる、遠くをみている、外で遊んだりしている。
- ・毎日目を休めている ちゃんと守っていたので今度は、守りたいです。
- ・いつもよりゲームの時間が減った。
- ・家族と話せる時間ができていいと思う。
- ・いつもと変わらない。
- ・目の健康が守れるいい取り組みだと思う。
- ・いつもより朝が気持ちよく起きた。
- ・決まっている日なのでその時以外もするようになりました。
- ・朝すぐに起きた。
- ・たくさん見てしまうことがあるから助かる。
- ・これからも意識していきたい。
- ・メディアコントロールデーの活動をあまりしていないのでしようと思いました。
- ・家族と話す時間ができていいと思う。
- ・あまりメディアコントロールデーがあっても気を付けていないので気を付けるようにしたい。
- ・ゲームをしている時があるからこれからは家族と過ごす時間を増やしていきたいです。
- ・守れた。
- ・家族で取り組んでいます。
- ・ゲームのことを考えて過ごすことを気をつけたいです。
- ・ゲームの時間をまもる。じがくをする。

- ・何で山江にメディアコントロールデーがあるのか知りたい。
- ・この日は Brett やゲームをあまりやらないようにしています。
- ・ゲームの時間を守る。
- ・週に1回だけじゃなくて、3回ぐらいやれば良いと思う。
- ・家族との時間がとれるので、一週間に一回はあった方が良かったと思います。あってもいい理由は、読書や運動ができるから。メディアを使わない代わりに家族と一緒に遊んだりできるからあってもいいと思います。
- ・読書や運動をしていること 家族と話す時間があまりなかったの、話す時間が増えたとし、読書などをたくさんしています。
- ・一週間に一回ではなく、もっと回数を増やしてもいいと思います。
- ・見すぎてしまったり、運動をあまりできないときがあるから、木曜日にメディアコントロールデーがあると週1は目を休ませたりできるのでいいと思います。
- ・絵をかいたりする時間がありいい。
- ・メディアコントロールデーがあっても気を付けていないのでこれからはしっかり取り組もうと思います。
- ・お家の人とお話がある時間があるからあってもいいなと思います。
- ・いつもより目を休められる。
- ・メディアコントロールデーの日はあまり画面を見ないように気を付けています。
- ・家族との時間ができていっしょに人生ゲームなどをできるのでいいんじゃないかなと思います。
- ・メディアコントロールデーの時は、1日30分までというルールがあっけんどできています。
- ・去年は目を休ませていなかったけれど今年はきちんと目を休ませていたから目を守っているんだなと思いました。
- ・今までは、あまり気にしていなかったけど、メディアコントロールデーが始まってから、あまりメディアも使わないようになったし、目に優しいことができていると思うのでこれからも続けたいです。
- ・目を大事にして、健康にしていきたいです。
- ・木曜日がメディアコントロールデーなのでいつも時間を決めておわったら目の体操をしています。
- ・目が休めてたくさん運動できるし家族との会話がたくさんできるからメディアコントロールデーに感謝している。

メディア利用と目の健康に関するアンケート調査  
小・中学生保護者 回答結果

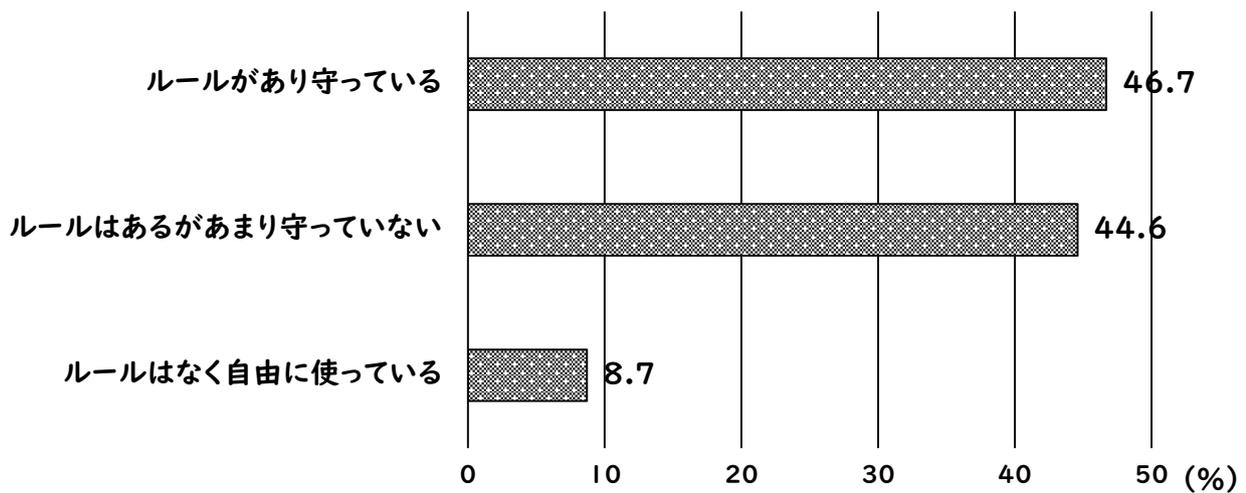
R5.12月実施

\* 小学生保護者回答数【12月：92】

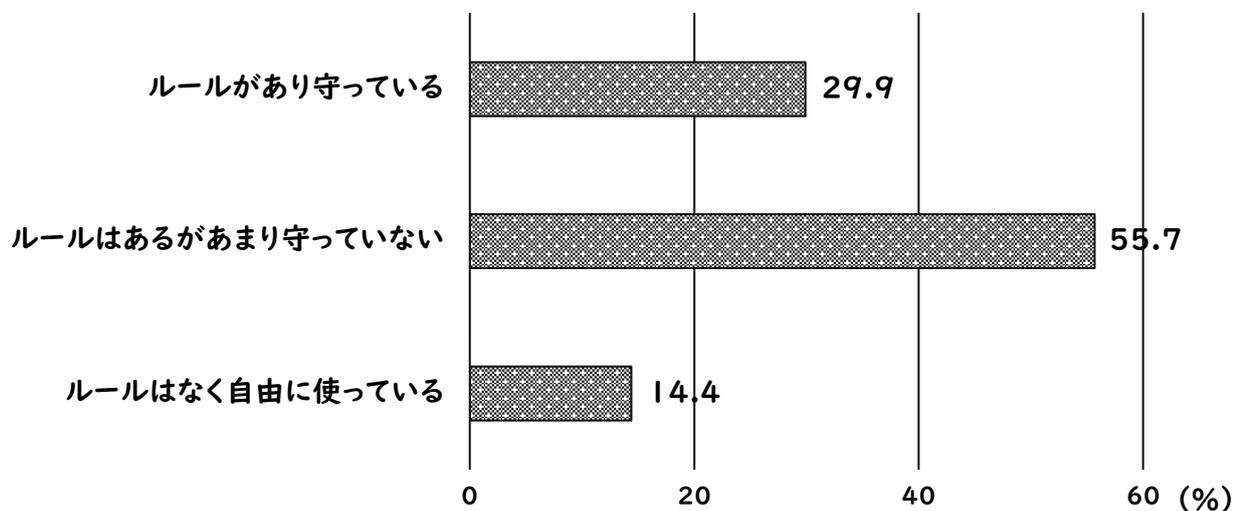
\* 中学生保護者回答数【12月：97】

①あなたの家では、テレビや携帯電話（スマートフォン）、タブレット、  
ゲーム機等の使い方についてルールがありますか。

小学生

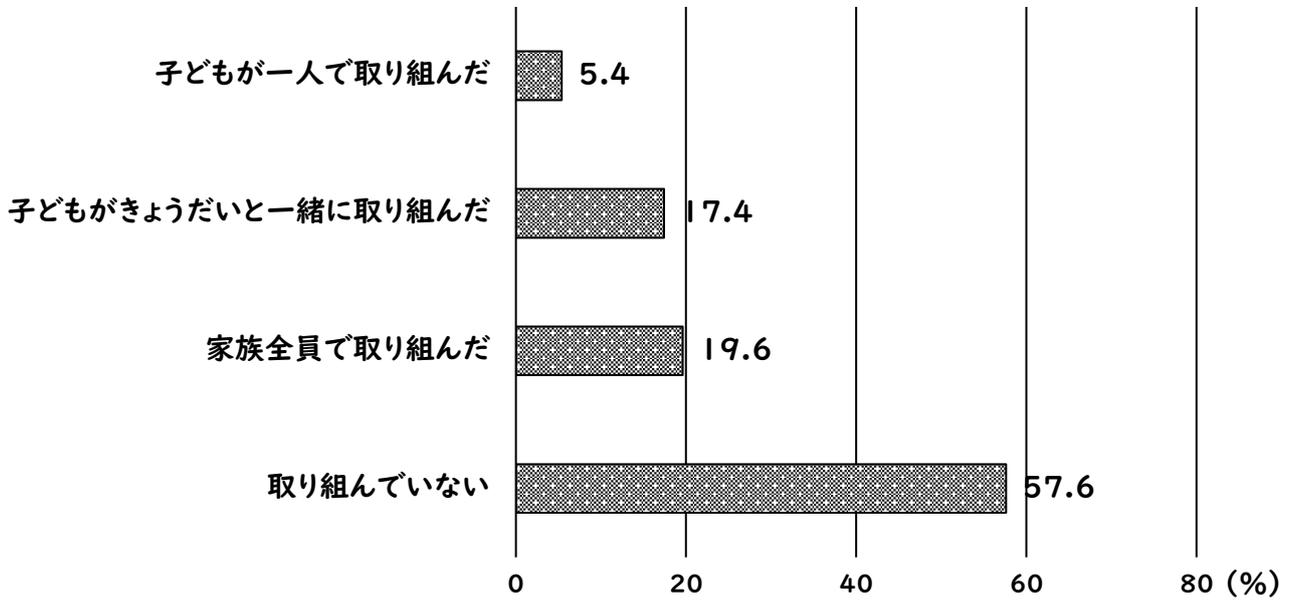


中学生

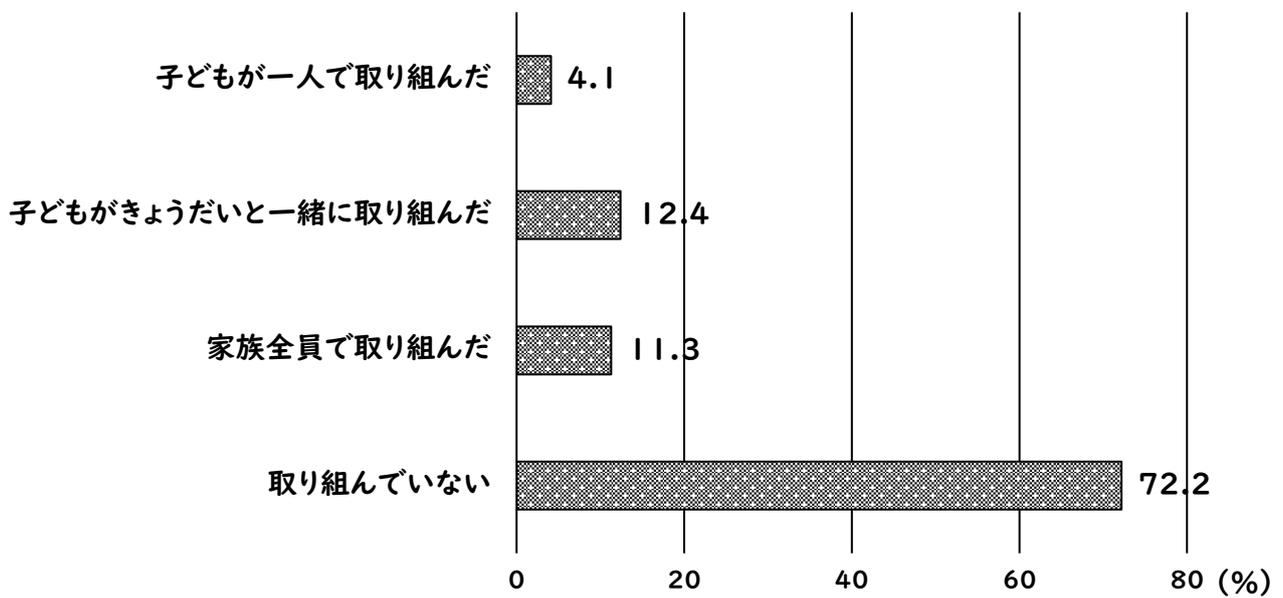


②メディアコントロールデーの取組状況を教えてください。

小学生



中学生



③地域保健委員会の取組（メディアコントロールデー、メディアルール宣言ポスター、アイケア体操、講演会など）を通してお子様の目の健康のために声掛けや働きかけをされたことがあればご記入ください。

## 小学生

- ・外での運動。
- ・時間を決めて使用する。(2)
- ・ゲームを使う時の目の距離に注意させた。
- ・画面から距離をとること画面をずっと見すぎてたら声かけをしている。
- ・離して見る(2)
- ・明るいところで見る。
- ・遠くを見るように声かけをした。
- ・メディアから受ける影響を周知してくださるお陰で、子ども達への注意もしやすく、常に声をかけるようにしている。
- ・近すぎないように声掛け。
- ・あまり長い時間使っていると、視力も下がるしちゃんと目を休める習慣をつけようね、と声掛けをしました。
- ・長時間の視聴注意、メディアを見る位置の確認。
- ・曜日を設けず、都合に合わせて、読書タイム!勉強タイム!お絵描きタイム!など呼びかけみんなで取り組んでいる。
- ・ユーチューブなどを見る時は、テレビの画面で大きくして見るようにしている。(2)
- ・長時間メディアをみたら、外をみる。
- ・画面からなるべく離れるように声かけしてます。
- ・目を休ませる時間を作る。(2)
- ・メディアコントロールデーの日は声掛けをしたりするがなかなか使用時間を減らすことは難しい。
- ・見る時の姿勢に気をつけるように声をかけたりもしますが、すぐ姿勢が崩れます。
- ・スマホやパソコンなどのスクロール機能は目を動かさないから目の上下運動機能が低下するし、視力も悪くなる。それより本を読んだ方が行飛ばしが無くなって知識も増える事を伝えた。
- ・スマホやパソコンなどは視力も悪くなる、視力は一度悪くなると元に戻らないから目は大事なのだと伝えた。
- ・学校でも学年毎に理想的な1日のメディア使用時間を子どもたちに伝えていただきたい。
- ・親の言うことは殆ど聞かないのが現実ですので、どれくらい離れて使用するのが理想かを学校で子どもたちに伝えてほしい。
- ・家庭学習を済ませてからメディアを使用するように学校で先生から伝えていただきたい。
- ・いつもよりもメディアを使う時間が減らせた。
- ・目を健康に保つために遠くを見たりすることはいいと思う。

③地域保健委員会の取組（メディアコントロールデー、メディアルール宣言ポスター、アイケア体操、講演会など）を通してお子様の目の健康のために声掛けや働きかけをされたことがあればご記入ください。

## 中学生

- ・外での運動。
- ・時間と姿勢を注意した。またイヤホンをつけての通信をしていたので、声掛けに気づいていなかった。
- ・長時間スマホなど画面を見続けないように声掛けをした。
- ・本人自身も気をつけている様で、下の兄弟にも声をかけてくれている。
- ・曜日は設けず、都合に合わせて、今日はみんなで勉強タイム!とかお絵描きタイム!読書タイム!と呼びかけて家族で取り組んでいます。(2)
- ・呼びかけをした。
- ・使用時間を守る。
- ・平日はテレビの視聴はしない様にしている。加えて木曜はメディアコントロールデーという事でゲーム機やタブレットにも触れない様にしている。
- ・ゲームの時間やゲームの時の姿勢について声をかけています。
- ・22時には使えなくなるように設定している。
- ・長時間の使用や、画面に目が近い時にはその都度声掛けをしています。
- ・声はかけたがやめれなかった。
- ・電気をつけて見るように言っている。
- ・目を休ませる時間を時間を作る働きかけ。
- ・時間を決める、目とメディア機器の距離。

④地域保健委員会の取組（メディアコントロールデー、メディアルール宣言ポスター、アイケア体操、講演会など）について、感想やご意見があれば、ご記入ください。

### 小学生

- ・メディコンデーの放送があるので忘れず意識できるので良いと思います。
- ・平日よりも休みの日の方が取り組みやすいです。
- ・様々な生活環境のなか、我が家では毎週木曜日にメディアコントロールというのが難しいが、ふとした時に『あ、今日取り組んでみようか』と意識はする。
- ・スピーカーが近い場所に住んでいるので放送での呼びかけは控えて頂くことは出来ないでしょうか？
- ・10月からアイケア体操を実施されていることを知らなかった。
- ・なかなかメディアコントロールデーが取り組めない。ニュースなどの情報を得るのに、テレビは毎日つけてしまう。
- ・メディアコントロールデーは実践出来てないのが現状です。
- ・メディアコントロールデーの取組はいいと思うのですが、学校からはタブレットを使う宿題が多いです。ゲームなどをしなくても、目を休める日がないように思うので正直少し心配です。
- ・学校で子どもに対して学習会を企画してほしい。
- ・毎週木曜日に防災無線？でお知らせしてくださるのはありがたいです。
- ・もっと取り組みたい。

### 中学生

- ・コントロールできる方法を教えてほしい。
- ・メディアや目の健康について様々な取組があるので、その度に子どもと話したり声をかけるきっかけになった。
- ・毎日家族で顔を合わせ食事や会話もあり、あまり制限はしたくない。ルールも守れているから。
- ・親が毎日携帯を使っているの、子供にだけ特定の日の使用禁止の日は設けていません。
- ・我が家では毎日決まった時間には機器の使用を全て中止し、指定の場所に戻すように取り決めをしています。
- ・あんまり周知徹底されてなく子供一人一人の認識もほとんどないと思います。
- ・子供同士のゲームの時間、スマホの時間は全く減らないし減らそうという意識もないです。
- ・いろいろな角度からの取組、ありがとうございます！
- ・休日になると学習を忘れてしまうくらいメディアにどっぷりハマリ、親の声も耳に届きません。
- ・使用時間が長いとそれだけ目の負担も大きく、朝も起きれない日々です。
- ・学校でもスマホとの付き合い方を少しご指導いただければ助かります。