

令和8年3月吉日

保護者の皆様

宇陀市教育委員会
教育長 田淵 泰央

子どもの健やかな成長のために ～スクリーンタイム削減のお願い～

早春の候、保護者の皆様におかれましては、日頃より本市の教育行政並びに学校教育にご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、過日実施いたしました「全国体力・運動能力、運動習慣等調査(以下、調査という)」の結果がまとまりました。今年度の調査結果から、子どもたちの「学習以外のスクリーンタイム(テレビ・スマホ・ゲーム等の視聴時間)の長時間化」と、それに伴う「体力の低下」の関連が懸念される結果となりました。

子どもたちの健やかな成長のため、ご家庭での「スクリーンタイム削減」について、ご協力をお願いいたします。

➤ 宇陀市の子ども現状

調査の結果では、平日、学習以外でのスクリーンタイムが「1日3時間以上」の割合は以下のとおりとなっております。

- ✓ 小学校5年生：男子35.8% 女子38.0%
- ✓ 中学校2年生：男子46.3% 女子51.3%

➤ 長時間のスクリーンタイム(座りすぎ)が与える影響

普段、活動的に過ごしている子どもでも、余暇にスクリーンを見ながら座りっぱなしでいる時間が長いと、健康に良くないことが報告されています。

- ✓ 体への影響：体力や身体持久力の低下、肥満のリスク増加
- ✓ 心への影響：メンタルヘルスへの悪影響、社会的な行動への不適応
- ✓ 生活リズムの影響：睡眠時間の減少、睡眠の質の低下

～健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023(厚生労働省)より～

【ご家庭へのお願い】

子どもが健康に成長できるよう、ご家庭でのルールの見直しや声かけをお願いいたします。

1:現状を親子で確認を

まずは、「1日合計で何時間見ているか」をスマホの機能(スクリーンタイム機能など)を使って確認してみましょう。意外な長さに驚くかもしれません。

2:家族でルールづくりを(アップデートする)

一方的に「禁止」するのではなく、子どもが納得できるルールを話し合みましょう。

- ✓ 「夜〇時以降は触らない」(寝る1時間前はオフ!)
- ✓ 「食事中はテレビ・スマホを消す」
- ✓ 「寝室には持ち込まない」(充電器はリビングに置く)
- ✓ 「勉強・手伝いを終えてから使う」

3:大人が手本を見せる

子どもは大人の行動をよく見えています。保護者の皆様自身も、食事中にスマホを見ないなど、一緒になって「デジタル・デトックス」に取り組んでみませんか？

体力は、勉強や何かに挑戦するための「土台」です。学校でも休み時間の外遊びの推奨や、体育授業の充実を図ってまいります。ご家庭でも、ぜひ一度お子様とスクリーンタイムについて話し合ってみてください。