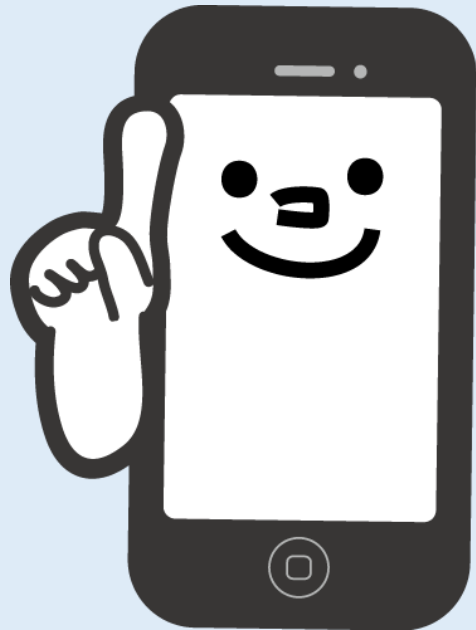


学校保健委員会

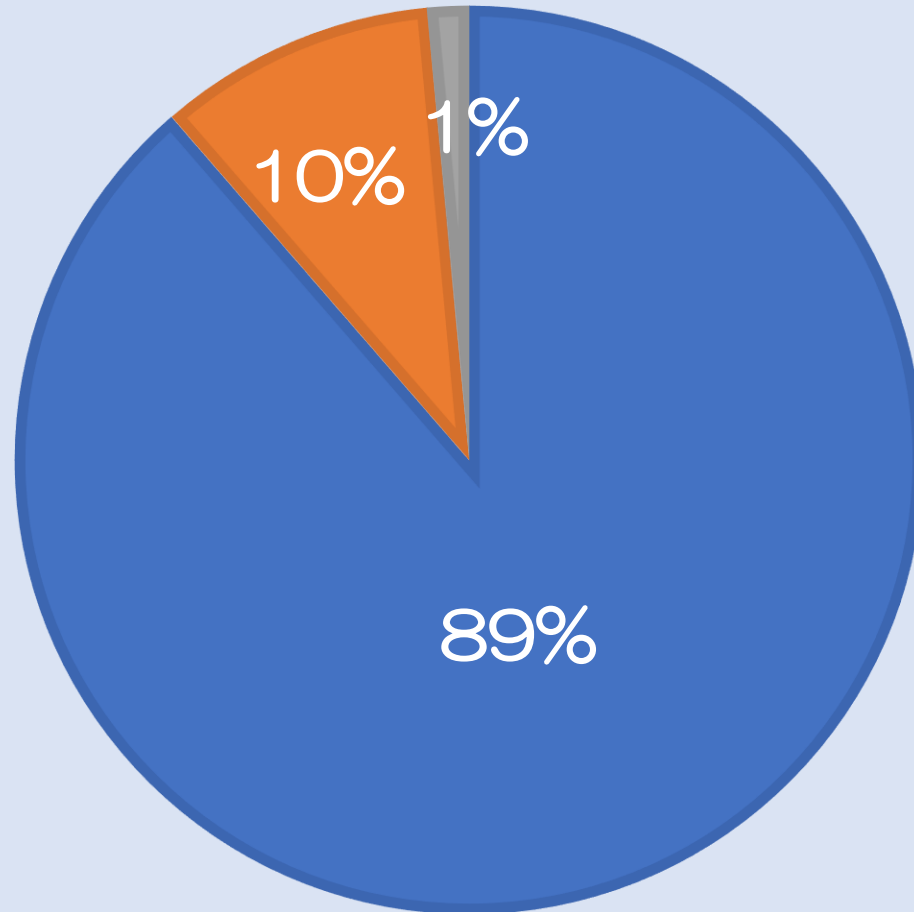
スクリーンコントロール力を 高め合おう



立山町立雄山中学校

令和3年12月11日(土)

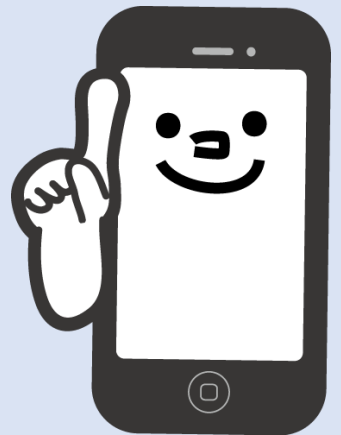
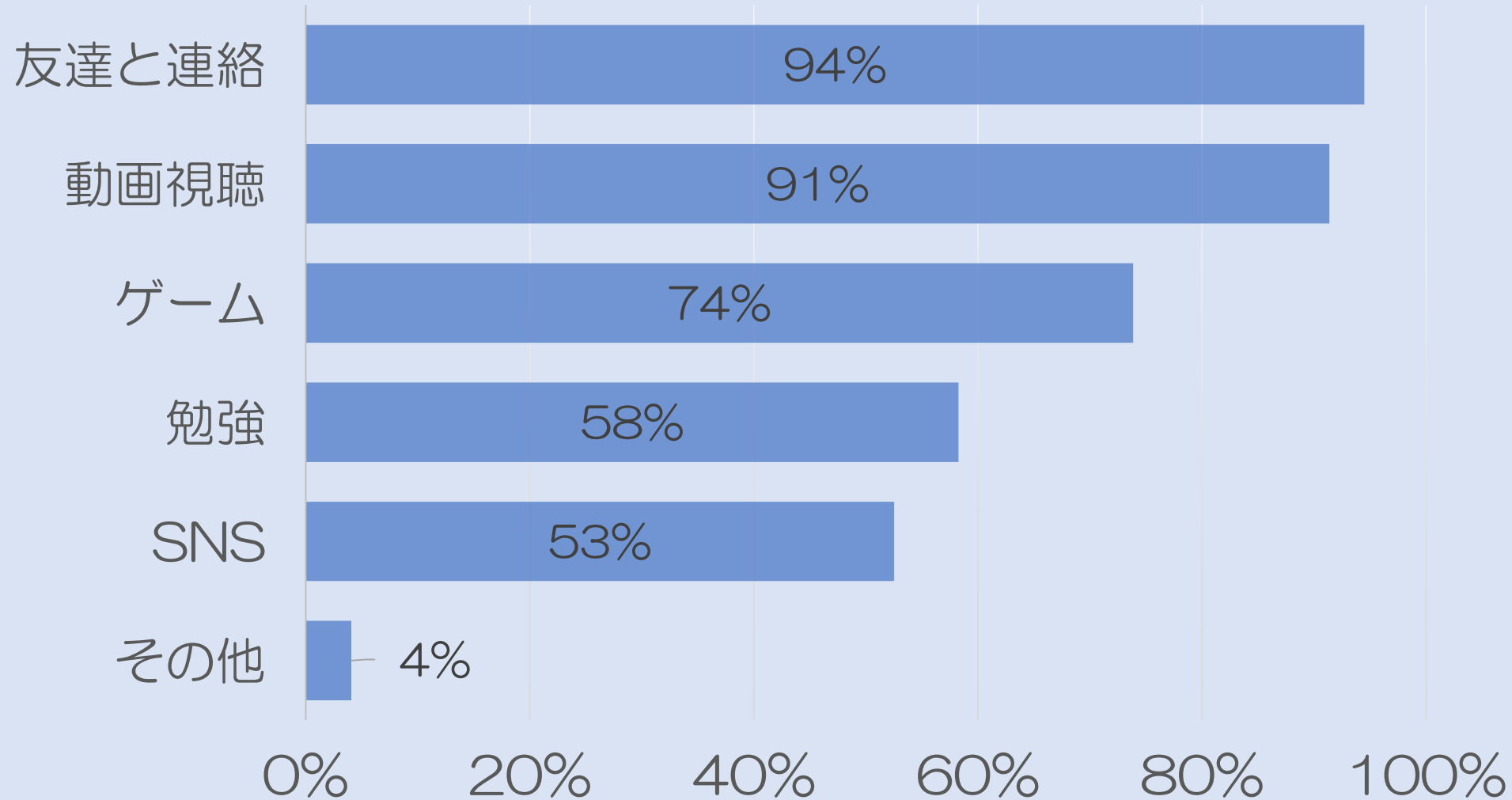
メディア機器の使用状況



- 自分の物を使う
- 家族の物を使う
- 使用しない

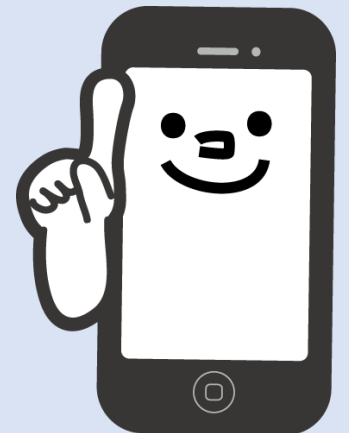
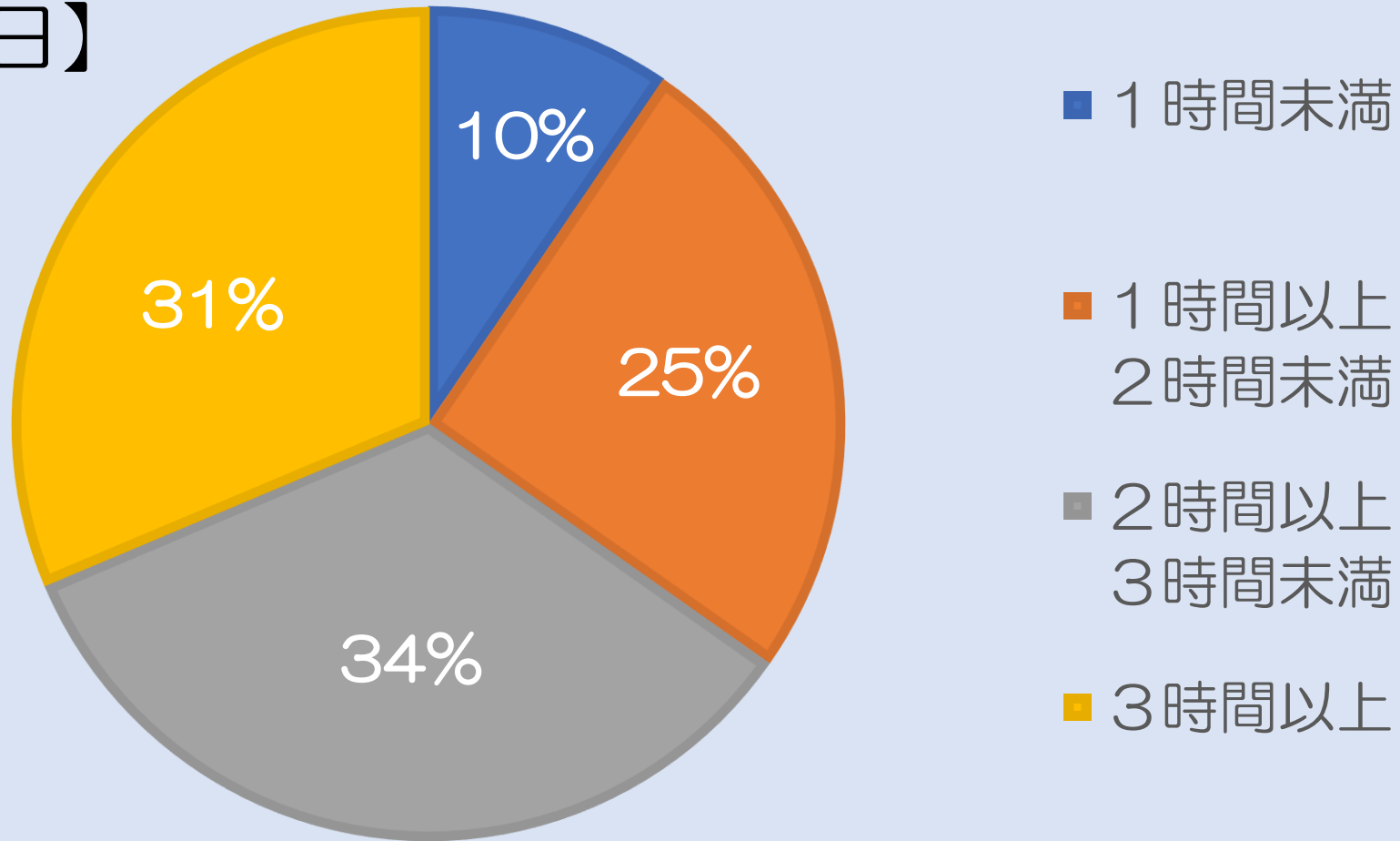


メディア機器の使用目的



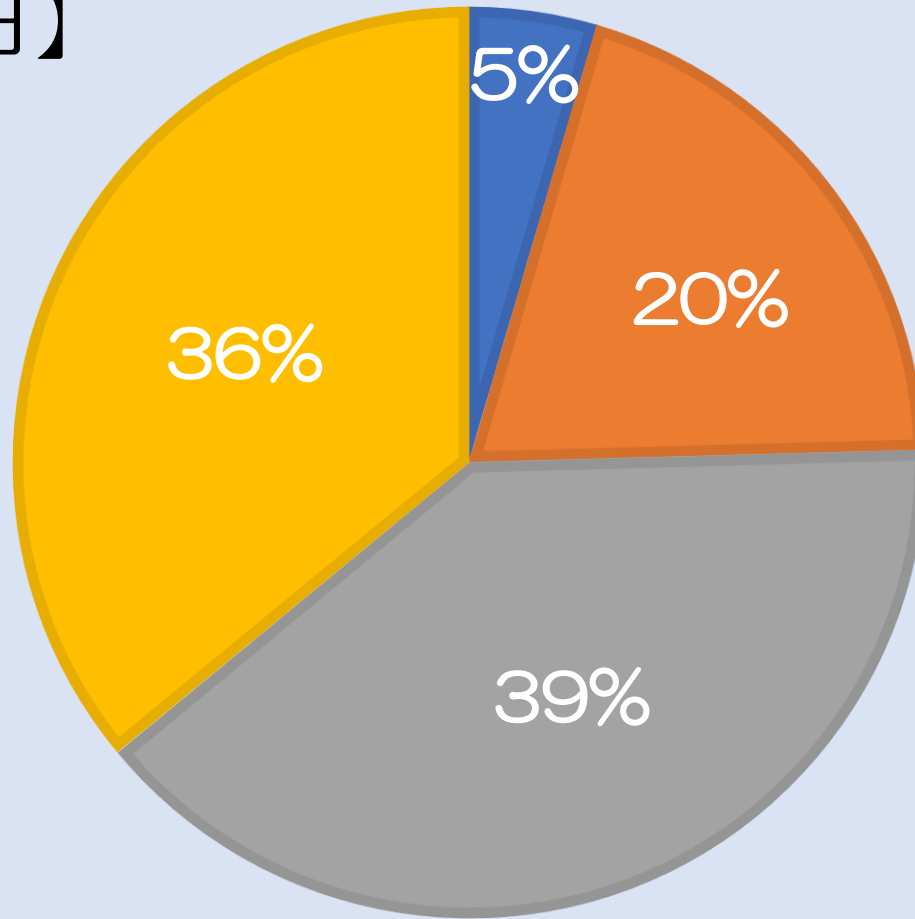
1日のメディア機器の使用時間

【平日】

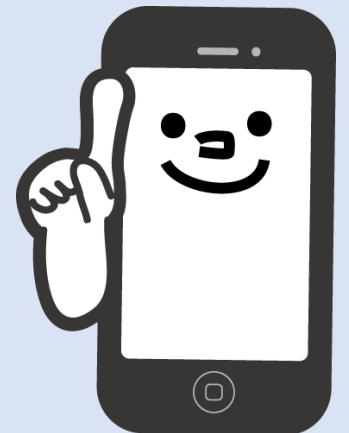


1日のメディア機器の使用時間

【休日】

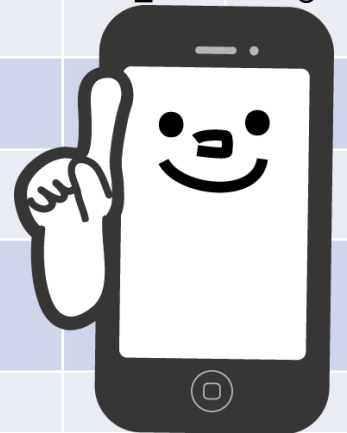


- 1 時間未満
- 1 時間以上
3 時間未満
- 3 時間以上
5 時間未満
- 5 時間以上

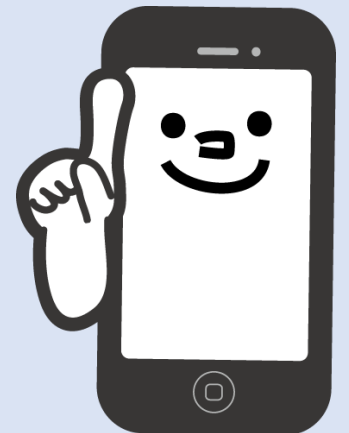
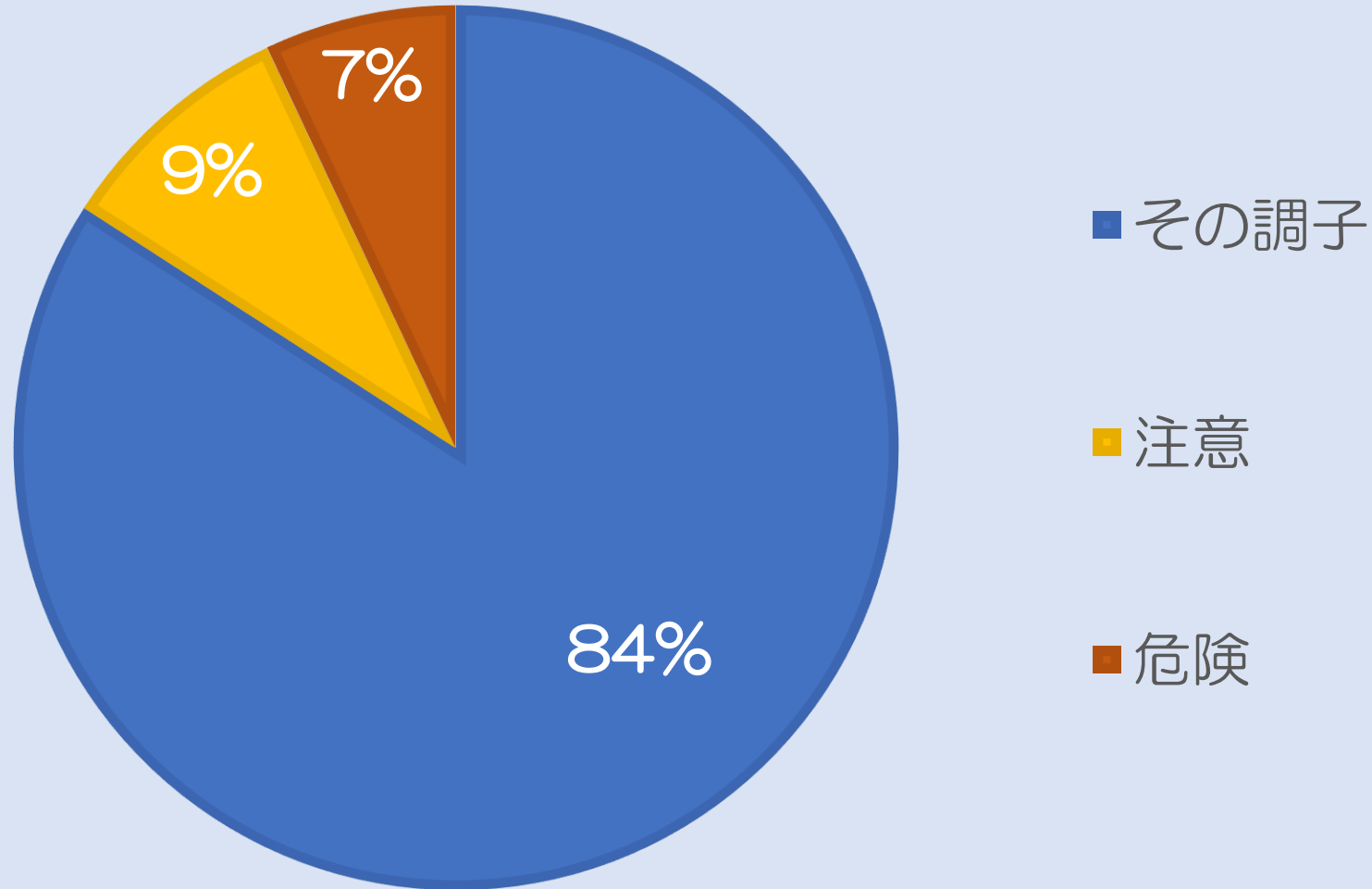


スクリーンタイムチェック

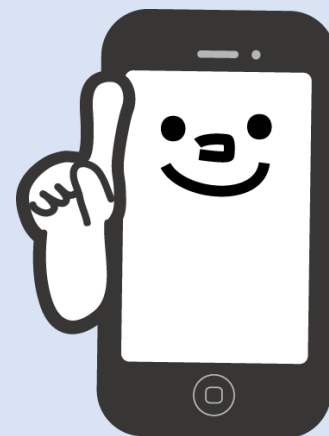
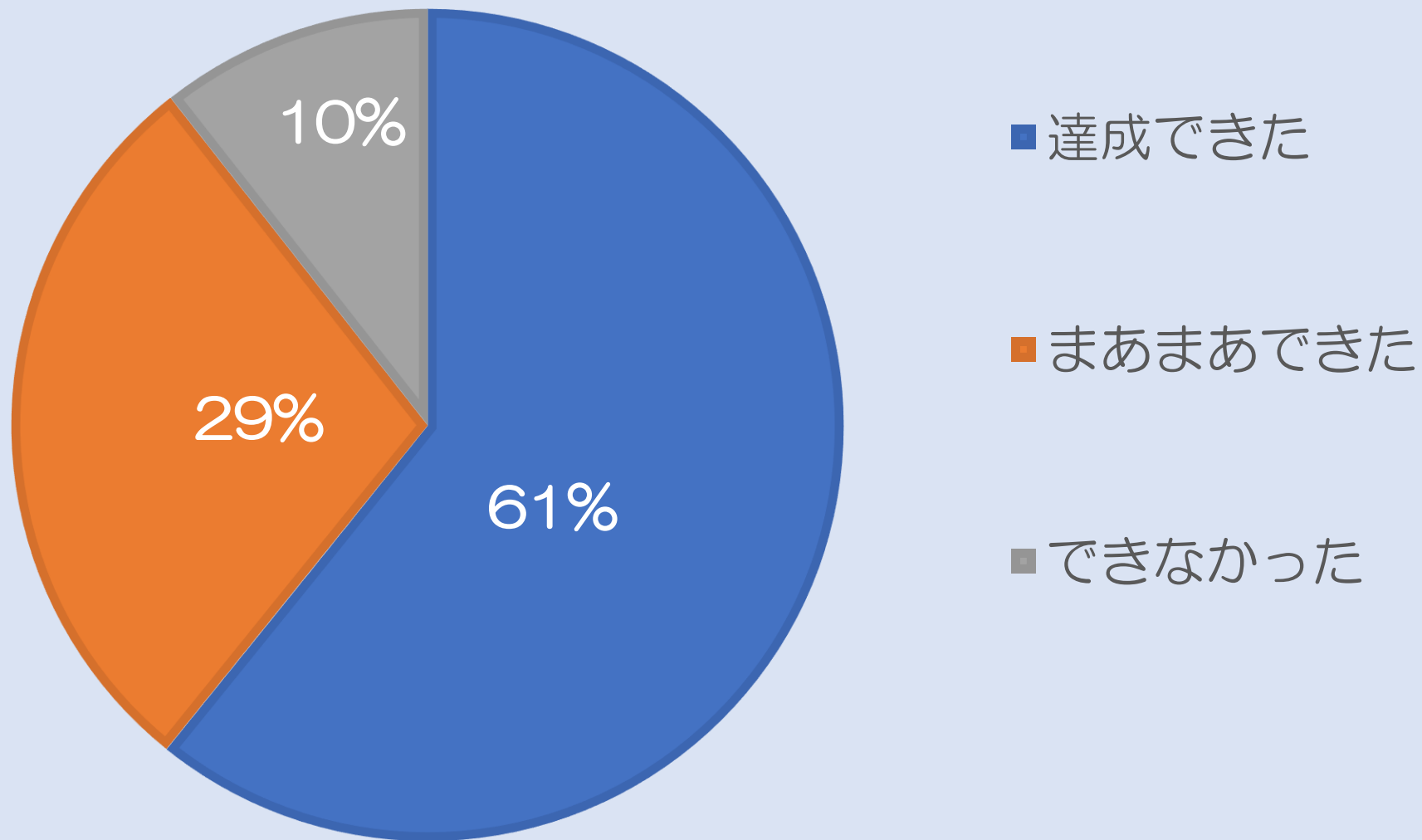
質問項目（10項目）	全く あ ら な い	あ ら な い は ま	あ る は ま	非 常 に あ る
1 メディア機器を使っていることで、テストの点数や通知表の評定が下がった。	0	1	2	3
2 メディア機器を使っている間は、心や体がイキイキしている。	0	1	2	3
3 メディア機器が使えないと、いろいろなことが気になって、今やるべきことに集中できない。	0	1	2	3
4 「もうやめないと…」と思いながらも、メディア機器の使用を続けてしまう。	0	1	2	3
5 メディア機器を使っているために睡眠時間が減り、授業中に眠くなってしまう。	0	1	2	3
6 メディア機器を使っていることで、やろうとしていた計画が思い通りにできなかったことがある。	0	1	2	3
7 メディア機器を使っているとき、自分の思い通りにいかないとイライラしてくる。	0	1	2	3
8 疲れて何もやる気がおきなくなるほど、メディア機器を使うことがある。	0	1	2	3
9 いったんメディア機器を使い始めると、最初に予定していた時間よりも長く続けてしまう。	0	1	2	3
10 「メディア機器の使用時間を減らさないといけない」と考えることがよくある。	0	1	2	3



スクリーンタイムチェックの結果



自分で立てた目標の達成度



スクリーンコントロールを意識して実施できたか

