



生活習慣調査から見えてくる ◀ 子どもたちの日常の姿

標津町生徒指導連絡協議会（令和3年度標津中学校事務局）は、毎年9月に「標津町の子どもたちの生活習慣に関するアンケート調査」を行っています。この調査結果を分析し、各園、学校で指導に生かし、家庭との連携を図って改善に努めています。

調査対象は、こども園年中組（4歳児）から標津高校3年生までの510名です。低年齢児については、保護者に回答していただいています。今年の調査結果について、成果（○）課題（●）となる点を中心に報告いたします。

設問1：平日の基本的な生活習慣について

(1) 起床時刻について

- 全体では、85%の子どもが「朝7時までに起床」しています。昨年73%だった年長組の子どもが、1年生になって100%に増加しました。
- 昨年「朝7時までに起床」が97%だった6年生は、中学1年生になって77%に減少しました。小学校よりも登校時刻が遅くなった影響と考えられます。

(2) 起床方法について

- 「自分で起床する」子どもの割合は、学年が上がるにつれて増加しています。特に、園から小、小から中へ進学する時に増えています。

(3) 就寝時刻について

- 全体では、子どもの発達段階に合った就寝時刻が守られています。
- 学年が上がるにつれて就寝時刻が遅くなっています。中学2年生以上は、11時以降に就寝する子どもが50%以上でした。

(4) 起床就寝の習慣について

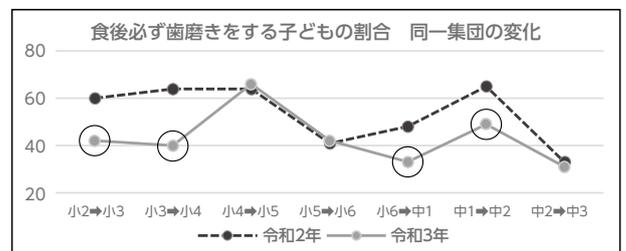
- 全体では、87%の子どもが規則正しい起床就寝の習慣が身につけていました。
- 小学校4年生は、3年生の時と比べて「起床就寝時刻が不規則」回答が24%増加しています。

(5) 朝食の様子について

- 全体では、83%の子どもが「毎日食べている」結果でした。
- 小学校2・4年生は、昨年と比べて「毎日食べていない」回答が25%増加しています。

(6) 歯磨きの回数について

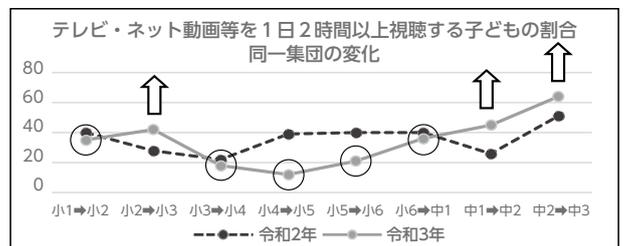
- 全体では、93%の子どもが「食後2回磨く」結果でした。
- 同一集団を昨年と比べると、4つの学年で「食後必ず磨く回数」が減少しています。



設問2：平日の家での時間の使い方

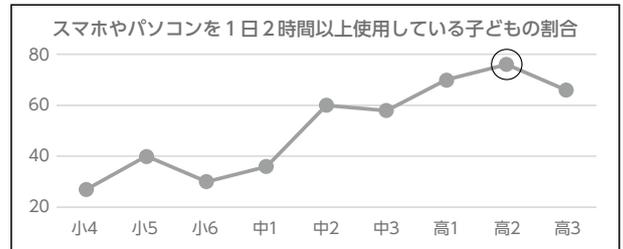
(1) テレビ・ネット動画等の映像視聴時間について

- 同一集団を昨年と比べると、5つの学年で視聴時間が減少しています。
- 3つの学年で昨年より視聴時間が増加しています。
- グラフに表示していませんが、園児の25%、高校生の48%が1日2時間以上視聴しています。



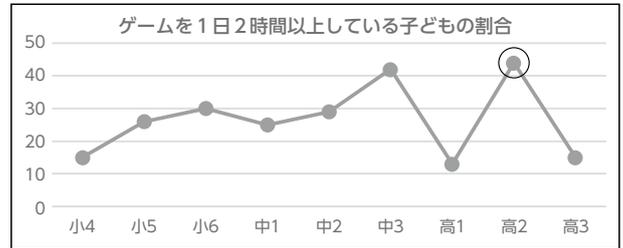
(2) スマートフォンやパソコンの使用時間について

- 小学校3年生以下は、1日30分以下の使用時間でした。
- 小学校4年生から使用時間が増加しています。高校2年生は38%が1日4時間以上使用しています。



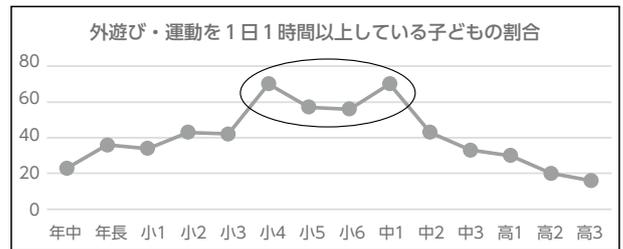
(3) ゲーム時間について

- 小学校3年生以下は、1日2時間以上ゲームをしている子どもがほとんどいませんでした。
- 小学校5年生から増加しており、高校2年生が一番多い結果でした。
- 同一集団を昨年と比べると、大きな増減は見られませんでした。



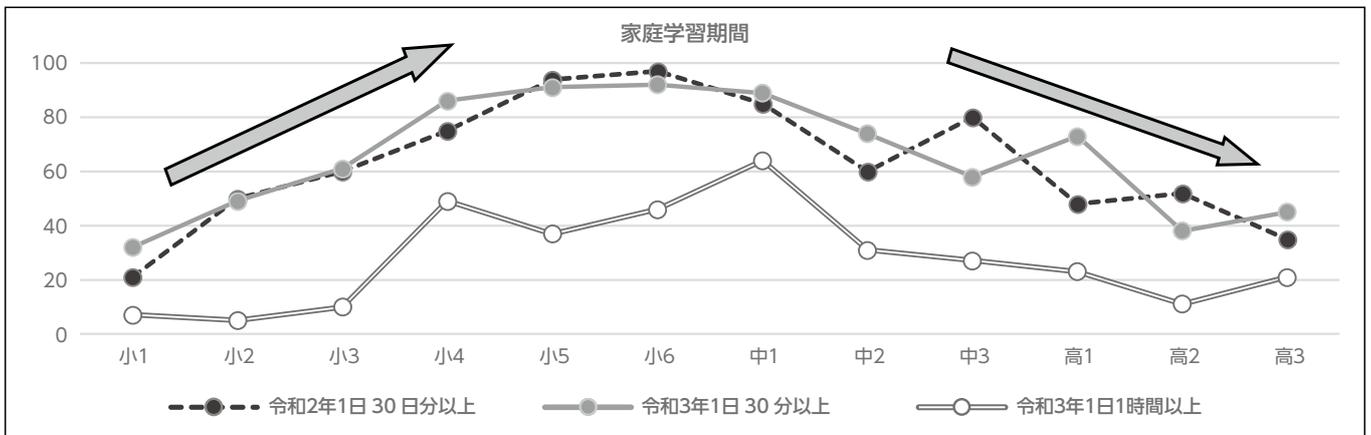
(4) 外遊びや運動の時間について

- 小学校4年生から中学校1年生は、1日1時間以上が56%~70%の高い割合でした。
- それ以外の学年は、1日1時間以下が60%~85%の低い割合でした。



(5) 家庭学習時間について

- 中学校1年生まで増加しています。同一集団を昨年と比べても、同じ傾向が見られます。
- 中学校2年生から減少しています。目安の1日1時間を下回っている子どもが増加しています。進路の実現のためにも、家庭学習時間の増加が望まれます。



設問3：メディア機器について

(1) メディア機器の所持率について (自分用・共用の割合%)

- ・携帯電話、スマートフォンの所持率は、中学校1年生から自分用が増加しています。
- ・パソコン、タブレットの所持率は、40%~50%で共用が多いです。
- ・ゲーム機の所持率は、全体で85%でした。
- ・昨年と所持率を比べると、大きな差が見られませんでした。

	携帯・スマホ		パソコン		タブレット		ゲーム機	
	自用	共用	自用	共用	自用	共用	自用	共用
こども園	6	15	3	6	9	34	20	40
小・低学年	10	24	0	30	10	44	40	45
小・中学年	23	32	13	33	17	40	43	33
小・高学年	32	29	2	36	17	27	74	22
中学1年	47	20	3	45	36	14	67	22
中学2年	77	9	31	34	29	17	71	20
中学3年	81	6	8	47	31	17	58	25
高校1年	97	0	20	36	33	17	70	22
高校2年	100	0	21	41	32	11	66	24
高校3年	100	0	25	38	28	28	75	22
町全体	63		43		50		85	
令和2年度	62		42		47		85	

(2) SNS利用状況(複数回答)

順位	SNSの種類	傾向
1位	YouTube	園・小・中が多い
2位	LINE	小2以上が多い
3位	オンラインゲーム	園・小・中が多い
4位	Tik Tok	中・高が多い
5位	Twitter	小5以上が多い
6位	Instagram	中・高が多い
7位	家庭学習	小・中が多い
8位	Facebook	ほとんど利用されていない

(3) 家庭利用のルール(複数回答)

順位	ルールの内容	傾向
1位	利用時間を決める	園・小が多い
2位	個人情報を出さない	小2以上が多い
3位	知らない人とのやりとり禁止	高1以下が多い
4位	利用前にすることを決める	園・小が多い
5位	決めていない	中3～高3が多い
6位	利用開始時刻を決める	高1以下が多い
記述	課金をしない 広告をクリックしない	

(4) ネットの出来事(4年生以上複数回答)

順位	設問	%
1位	知らない人と仲良くなった	51
2位	友達や親戚とケンカをした	15
3位	知らない人に個人情報を聞かれた	12
4位	知らない人とケンカをした	11
5位	知らない人に相談にのってもらった	8
6位	学校や生活でトラブルが続いた	4

(5) ネットを危険と感じた経験(子どもの記述)

<ul style="list-style-type: none"> ・全く知らない人からフレンド申請が来た。 ・個人情報を聞かれ、漏れそうになった。 ・データを乗っ取られた。 ・DM(ダイレクトメール)で出身地を聞かれた。 ・外国の人がしつこかった。多数のフォロワーが来た。 ・amazonの詐欺メールが来た。 ・「課金アイテムをくれ」と言われた。

- ・SNSの利用状況では、双方向通信ができるものの活用が日常的になっています。
- ・「人と仲良くなれる」利点がある一方、その危険性について指導しなければなりません。
- ・上手に使いこなせば、とても便利なものですが、危険地帯の入り口であることをしっかり認識し、保護者の責任において、ルールとマナーを教えた上で活用させることが大切です。

まとめ

1. 基本的な生活習慣について

標津町の子どもたちは、概ね規則正しい生活習慣が身についていると思われます。これからも「早寝・早起き・朝ごはん・歯磨き」を自主的に実行できる子育てをお願いします。

2. 平日の家での時間の使い方について

学校や園で生活する時間を7時間程度とすると、家庭にいる時間が17時間程度になります。部活や少年団、習い事がある子どもはもっと短くなります。ここから睡眠、食事、入浴等の時間を引くと、自由に使える時間が5～6時間になります。ネットやゲームで4時間使うと残りはほんのわずかです。家庭学習時間や読書時間を生み出すために「〇時から◎時までには机に向かう」という習慣づけがとても大切です。

3. メディア機器アンケートからわかること

適切なネット活用能力が求められています。全国で起きているいじめ事件等の原因に、SNSが関係している場合が大変多くなっています。軽率な書き込み、個人情報の漏洩、誹謗・中傷、ネット・ゲーム依存症等、課題が山積んでいます。家庭での厳しい指導と使用時のルール徹底で、トラブルの未然防止に努めてください。

4. 標津町の子どもたちの健やかな成長のために

アンケート結果から家庭教育の大切さがご理解いただけたことと思います。特に次の4点について情報を共有し、子育ての一助にいただけると幸いです。

- (1)「朝ご飯」は、1日の活動エネルギーとして、脳も体も心も元気にするために必要。
- (2)「規則正しい起床と就寝、食後の歯磨き」は、自主性を育てる基本。
- (3)「家庭学習習慣」は、将来の夢や目標の実現に向けて身につけること。
- (4)「メディア機器の長時間使用」は、視力低下、睡眠不足、脳への悪影響等の原因。

「保護者(大人)が子どもの手本」となり、より良い家庭教育環境づくりをお願いします。

標津町の子どもたちの体力・運動能力は？

全国の子どもの体力・運動能力・運動習慣等を把握するために、毎年（令和2年度はコロナ禍のため任意測定）実施している調査結果についてお知らせします。標津町では国の調査対象の小5、中2だけではなく、全学年が「新体力テスト」に取り組んでいます。子どもの体力向上に向けて、「体育の授業改善・充実」「運動習慣の定着に向けた取組」等に生かす目的があります。

1 新体力テスト種目について

テスト項目	運動能力評価	体力評価		運動特性	
50m走	走能力	スピード	すばやく移動する能力	すばやさ	力強さ
20mシャトルラン	走能力	全身持久力	運動を持続する能力	ねばり強さ	
立ち幅とび	跳躍能力	瞬発力	すばやく動き出す能力	力強さ	タイミングのよさ
ボール投げ 小：ソフト 中：ハンド	投球能力	巧緻性(器用さ) 瞬発力	運動を調整する能力 すばやく動き出す能力	力強さ	タイミングのよさ
握力		筋力	大きな力を出す能力	力強さ	
上体起こし		筋力 筋持久力	大きな力を出す能力 筋力を持続する能力	力強さ	ねばり強さ
長座体前屈		柔軟性	大きく関節を動かす能力	体の柔らかさ	
反復横とび		敏捷性	すばやい動作を繰り返す能力	すばやさ	タイミングのよさ

※20mシャトルラン…電子音に合わせて20m先の線に向けて走り出し、線を踏み越し向きを変える。次の電子音に合わせて走り出し、スタート地点側の線を踏み越す。これを繰り返す。1分毎に電子音の間隔が短くなる。線に触れた回数が記録になる。

2 新体力テスト結果一覧

種目	男 子								女 子							
	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ
小1	◎	◎	×		◎				◎	◎	×	◎	◎		○	○
小2	◎	○	×		△			×	◎	◎	△	○	◎		○	×
小3	◎	×	×		×	△	×	×	◎	◎	×	◎	◎			◎
小4	◎	◎	△		×				◎	◎	△	○	○			◎
小5	◎	◎	×		◎	○	○	○	◎	○	×					◎
小6	◎	◎	○	△	○		○	◎	◎	◎			×			◎
中1	◎	○	×	×	△		○	◎	○	◎	◎	△	×	×		◎
中2	△	○	×		×	△		×	△		○		△	△	○	◎
中3		×	×	×	×	×	×	×	×	△	×	×	×	△	△	○

※令和1年度の全国平均値との比較です。

※◎：かなり上回っている ○：上回っている 空欄：同等 △：下回っている ×：かなり下回っている

3 調査結果からわかること

(1) 男子について

- ①握力、上体起こしは、全国平均をかなり上回っています。
- ②反復横とび、50m走、立ち幅とび、ボール投げは、全国平均とほぼ同等です。
- ③長座体前屈は、全国平均よりもかなり下回っています。
- ④20mシャトルランは、全国平均より下回っている学年が多い傾向です。

(2) 女子について

- ①握力、上体起こし、ボール投げは、全国平均をかなり上回っています。
- ②反復横とび、50m走、立ち幅とびは、全国平均とほぼ同等です。
- ③長座体前屈は、全国平均よりも下回っている学年が多いです。
- ④20mシャトルランは、小学生が高く、中学生が低い傾向です。

(3) まとめ

- ①標津町の子どもは、「全体的に筋力が高い」「スピード・瞬発力・敏捷性は普通」「全身持久力は小学生が高い」「全体的に柔軟性が低い」ことがわかります。これらの傾向は、数年間変わっていません。
- ②「全身持久力」を高める運動は、縄跳び、ランニング、水泳等です。心肺機能が向上する子どもの時期に行うことに意味があります。運動パフォーマンスが向上し、肥満予防、健康維持に役立ちます。縄跳びやランニングは家庭でもできます。一人では辛くても家族と一緒に取り組むと長続きします。
- ③「柔軟性」は、あらゆる運動の基本になります。関節可動域の柔らかさ、しなやかさのことです。ケガの防止や疲労回復にも役立ちます。柔軟性を高めるには、お風呂上がりのストレッチングが有効です。体が柔らかいはずの低学年も柔軟性が低いことから、ぜひ家庭でも取り組んでみてください。
- ④生活習慣アンケート調査では、1日の運動時間が短い学年が多い結果でした。日常生活での適度な運動は、体力向上や健康増進だけではなく、脳の活性化を促し、学力向上にもつながります。また「やる気」「集中力」「ねばり強さ」等の心の動きが高まります。
- ⑤運動系の部活動・少年団・運動イベントの参加、友達との外遊び、家族と一緒にいる手軽な運動や遊び等で、町民みんなで体力の向上をめざしましょう。

保護者の皆様へお子様が安心安全に スマートフォンを利用するために

満18歳未満のお子様スマートフォン等、インターネット接続機器を利用させる場合、保護者の方は次の点に充分注意してください。

(1) 適切にインターネットを利用する

SNSを利用して子供たちを言葉巧みに誘い出し、事件やトラブルに巻き込まれる深刻な事件が発生しています。インターネットに関する知識、情報モラルやコミュニケーション能力を親子で身につけ、正しく利用することが重要です。

(2) 家庭のルールを作る

長時間利用によるネットの依存症も増加しています。

適切な生活習慣が身につけられるように、お子様と一緒に話し合いそれぞれのご家庭のルールを作りましょう。「利用時間は夜9時まで」など、ルールは具体的に決めることがポイントです。

(3) フィルタリングなどを設定する

「フィルタリング」は知識が十分でないお子様が不用意に違法・有害サイトにアクセスしないよう制限する機能です。子供たちが事件・事故に巻き込まれないようにスマートフォン等には必ず「フィルタリング」を設定してください。

実際に起きたトラブル事例をもとに、予防法と対策法を
「インターネットトラブル事例集（2021年度版）」として取りまとめましたのでご活用ください。

https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/joho_tsusin/kyouiku_joho-ka/jireishu.html

(検索ワード:総務省インターネットトラブル事例集)

【本件に関するお問合せ先】

総務省 北海道総合通信局 情報通信部 電気通信事業課 電話:011-709-2311 (内線4704)



標津町弁論発表大会

標津町教育研究所主催で開催された令和3年度標津町弁論発表大会で最優秀賞を受賞した、標津中学校1年 工藤啓斗さんの「自分に正直に」をご紹介します。工藤さんは言いたいことが言える自分になりたいと、堂々と主張されました。

自分に正直に

北海道標津町立標津中学校1学年 工藤 啓斗

みなさんは、好きなことを「好き」と言えるだろうか？

僕はよく、何かを「好き」と伝える時、ためらってしまう。なぜなら、相手にどう思われるのか、相手にとってこれから先、どのような人間だと思われながら対応されるのか、この気持ちが先行してしまうからである。

僕が実際に好きをごまかしてしまう場面は、こんな時だ。お店で好きなキャラクターのぬいぐるみを買おうと思った時、ふと考えてしまう。「好きなキャラクターなのはいいとして、男がぬいぐるみを買ったらどう思われるんだ？」と。そうなった時は「プレゼントで買うんです」のようなことを言ってしまう。本当にバカだと思う。店員にとってそんなことはどうでもいいし、プレゼントと言った方が怪しまれるのだ。そして、心に大きく残るものがある。それは、罪悪感だ。好きをごまかしたこと、うそを言ったこと、ただ自分の好きを隠すだけで、無駄な悲しみを自分で買っているのだ。だが、好きなことを好きと言えないのは、僕だけなのだろうか？そう思い、クラス十人にアンケートを採ってみた。結果はこうだ。

十人中七人が好きと言えないと答え、十人中三人が好きと言えると答えた。やはり、自分の好きを包みかくさず伝えるのは勇気がいるようだ。その中で僕は、この話題にピッタリの人を思い出した。その人は、先ほどのアンケートにも答えてくれた女子だ。実は彼女は、このクラス内で何度も自分の好きを公表している。では、なぜそこまで好きを伝えることに抵抗がないの

か、彼女自身に聞いてみた。

だが彼女は、自分の「好き」を公表して、傷つけられたことがあるそうだ。ただ、彼女の心の中には、「自分を知ってもらいたい」や、「自分にとって生活のしやすい環境をつくりたい」のような気持ちがあるそうだ。

さらに広くの意見を得るために、ネット検索をしてみた。すると、好きなことを言いにくい訳などが書かれたサイトが多く出てきた。その中でも、「Friday Counseling Room」というサイトには、「自分の好きより、相手にどう思われるのかの方が断然重要」と書いてある。やはり、自分と同じような気持ちの人は少なくないようだ。では、なぜそのようなことを思ってしまうのか、自分なりに考えてみた。

多分みんな「オタク」だと思われたくないのだ。考えてみれば、好きなことを伝えて生まれるデメリットなんてこの程度なのだ。では、なぜオタクだと思われたくないのか、それは人々が創りだした偏見に過ぎない。その偏見が、小さなデメリットを大きなものに変えているのだ。だってオタク自体は、自分の好きなことに全力なだけなのだ。しかし、時には「キモイ」や「無理」と言われてしまっているのだ。

最後に、こんなにも長々と好きと言うことの難しさを伝えてきたが、つまり何が言いたいのか、それは、お互いを尊重してほしいということである。結局、相手の「好き」という気持ちを理解してあげれば、「気持ち悪い」なんてことを思わないのだ。そうしていけば、自分が生活しやすい環境を作れたり、誰もが自分に正直に、そして、自分の好きなことを快く言えるようになっていくのだ。

新春書き初め大会

審査結果について

1月9日町生涯学習センターあすばるで、新春書き初め大会が開催されました。当日は町内の幼児・小中学生が28名参加し、講師の中野先生と半田先生に教わりながら、のびのびと書いている様子が見えました。後日、講師による審査の結果、下記のとおり各賞が決定いたしました。受賞されたみなさん、おめでとうございます。来年の参加もお待ちしています。



金賞

中村 海〈標こ園〉 東口 結士〈標小1年〉
佐藤リイサ〈標小2年〉 武田 一優〈標小3年〉
古川 咲希〈標小4年〉 合田 翔海〈標小6年〉

銀賞

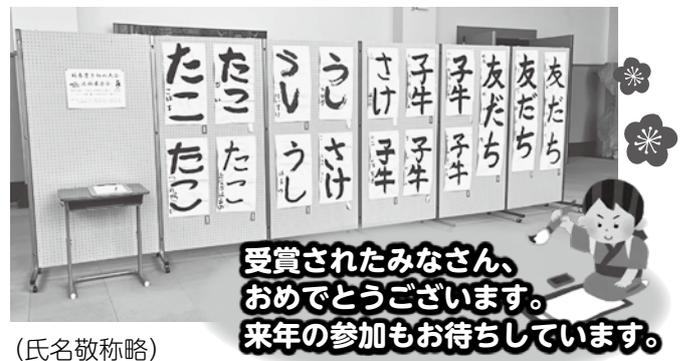
徳本 彩夏〈標こ園〉 齊藤 彩乃〈川小1年〉
中村 航〈標小2年〉 阿部 涼葉〈標小3年〉
長谷川直希〈標小5年〉 滝田 絢乃〈標小5年〉
佐藤ひなの〈標小6年〉 滝本 憩〈川中1年〉

銅賞

古川 心春〈標こ園〉 佐賀 大吾〈標小2年〉
音川ひより〈標小3年〉 西山 実希〈標小6年〉

奨励賞

大石 耕大〈標こ園〉 徳本 圭祐〈標こ園〉
田中 暖乃〈川こ園〉 齊藤 遥乃〈川こ園〉
大石百々恵〈標小2年〉 大石 幸正〈標小2年〉
東口 煌士〈標小3年〉 合田 悠真〈標小3年〉
工藤 堇〈標小3年〉 廣木 花月〈標小6年〉



(氏名敬称略)

すごしやすい学校づくり子ども会議

12月4日(土) 9時~11時



標津町内5校から23名の児童生徒が集まり、標記子ども会議を開催しました。第1部は各学校の現状(「うちの学校の自慢できるところ」「もったいないところ」「すごしやすい学校づくりのための活動」等)についての発表。その後、5班に分かれて「誰もがすごしやすい学校って具体的にどんな学校なのか」「それを目指して今後頑張ること」等についての協議を行いました。

異学年の子ども達が、それぞれの本音に根ざしながらも、お互いを尊重し、話し合いが進められていく姿に、多くの参観者が感動していました。

- 「生徒の先頭に立ち、交流できる場面を増やし更なる活動の原動力にできるよう頑張っていこうと思います。学年は違えど、良い意見がたくさん出たので参考にしたいと考えます。」
- 「すごしやすい学校づくりは自分たちにとっても人ごとではないので、学校でも話し合えるようにしていきたい。」
- 「他の学校から出た意見などを参考に、これから学校をよりよくするためにあいさつ運動などを頑張っていきたい。」
(参加者の感想より)

新年度も「すごしやすい学校づくりリーダー会議」という名称で12月に開催する予定です。子ども達は「標津の宝」！町民の皆さまのあたたかいご理解とご支援を心よりお願いいたします。

イベント情報 2・3月分



事業・行事名	期 日	時 間	対 象	会 場
エアロビクス教室（冬）	2/1・8・15・22	19:30	幼小中一般	川北生涯学習センター
こども元気アップ大作戦	2/4・8、3/1・22	9:00	園 児	標津こども園
キムチづくり教室	2/5	13:50	一 般	あすばる
管内小学生バレーボール大会	2/5	9:00	小学生	総合体育館
第48回標津スプリント大会兼大菅小百合記念大会	2/5	10:00	小中学生	町営リンク
スポーツ体験教室	2/7・21、3/7・14	16:00	小中学生	総合体育館
こども元気アップ大作戦	2/9・22、3/2・10	9:00	園 児	川北こども園
管内中学生学年別卓球大会	2/11	9:00	中学生	総合体育館
北彩南美コンサート	2/20	13:30	一 般	あすばる
フットサルイン標津	2/26・27	9:00	小中学生	総合体育館
スキー場まつり	2/27	10:00	小中高一般	金山スキー場
みそづくり教室	3/12・13	10:00	一 般	あすばる
第38回室内ソフトテニス大会	3/13	9:00	一 般	総合体育館
クランフィールズ 公演会	3/19	未定	一 般	あすばる
少年活動研修会	3/28～29	1泊2日	川小5年生	川北生涯学習センター

中止イベントについて

事業・行事名	期 日
四地区高齢者のつどい 兼 高齢者学級閉級式	中止
管内スポーツクラブ実践交流会	中止
高齢者レクリエーションの集い	中止

※【健P】は健康ポイント対象事業です。
 ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止とさせていただきます。詳細は各担当へお問い合わせください。

あすばる所蔵品作品展

場所:あすばる
 展示コーナー

2月・3月の
 お知らせ

2月展示

作 品	作 者
出 漁	黒田 秀方

3月展示

作 品	作 者
道可道非常道	小梨 和

(敬称略)

※作品の展示内容は、急きょ変更することがありますのでご了承ください。

▶
 出 漁

