

ほけんだより 臨時号



高岡市立二塚小学校

R4.7.20

今年度もメディアコントロールデーにご協力いただきありがとうございました。1学期の結果は下記のとおりです。学年別にメディアの利用平均時間と、各項目の達成率を算出しました。

◎メディアコントロールカードの項目



【早寝・早起き】…1・2年生は9時、3・4年生は9時30分、5・6年生は10時までには寝る。

【メディア】…メディアは寝る1時間前には消す。

【自主学习・お手伝い・読書】…自主学习に取り組む。おうちの人のお手伝いをしたり、好きな本を読んだりする。

	メディア 利用時間 (平均)	めあて	早寝・早起き	メディア	自主学习等
1年	1時間31分	76.6%	85%	78.3%	96.6%
2年	1時間4分	90.3%	84.5%	85%	77.3%
3年	1時間15分	86.3%	90.9%	80%	78.7%
4年	1時間32分	79.3%	68.2%	71.4%	71.4%
5年	1時間39分	62.2%	72.2%	82%	72.2%
6年	2時間10分	77.7%	70.3%	88.8%	64.1%

全体的には、1～3年生の達成率が高かったです。特に2・3年生は、家族で話し合って決めためあてを3日間守れた人が多くいました。また、1年生は、自主学习やお手伝い、読書を積極的に実施している人が多く見られました。

4～6年生に関しては、メディアコントロールデーを意識している人もいましたが、個人差が大きかったです。



1日のメディアの利用時間に関してですが、多い人では4時間や5時間近くメディアを利用している人も見られました。

長時間のメディアの利用は、体だけではなく、自分の気持ちをコントロールできなくなるなど心にも悪影響を及ぼしてしまいます。メディアの利用時間が長い人は、もう一度自分の生活習慣を見直しましょう。

◎児童や保護者の感想



メディアの時間が減った分、寝る時にぐっすりと眠れた。

録画したテレビ番組だけを見たので、メディアを減らせた。



お母さんやお父さんのお手伝いがたくさんできたから嬉しかったよ。家族の時間がとても楽しかった。



ルールを決めてゲームをさせています。我が家では、ルールを守らなければ、次の日はゲーム禁止としています。

子供の前ではスマートフォンを使わないようにしました。

午前中に外出して、家にいる時間を意識的に減らしました。子供と一緒に朝食やおやつホットケーキ、夕食のサラダを作りました。楽しかったです。



アウトメディアは習慣化・継続が大事！ ~3つのポイント~

- ①**規則正しい生活習慣**・・・毎日同じ時間に寝て同じ時間に起きるようにしましょう。
- ②**親子の会話を増やす**・・・食事中や寝る前のちょっとした時間等を使って親子で会話をする時間をもつことで、自然と会話が増えます。
- ③**家庭でのルール作り**・・・ルールが守れない場合は、親子で話し合い、無理のないめあてにしましょう。

1学期のメディアコントロールデーは終わりましたが、夏休みも続けられそうなことを、ぜひ親子で話し合ってみてください。原則として継続できることから始めないとうまくいきません。子供たちだけではなく、大人もできるだけテレビやゲームの時間を短くし、家族との触れ合いの時間を大切にしましょう。

大切な子供の健やかな成長のためにも、今後ご家庭での声かけや励ましをよろしくお願いします。

