

中島中学校区 ほけんだより

～メディアコントロールの結果について～

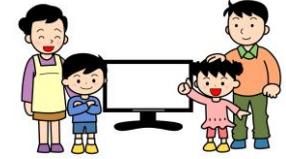
令和4年 1月13日

中島中学校 養護教諭

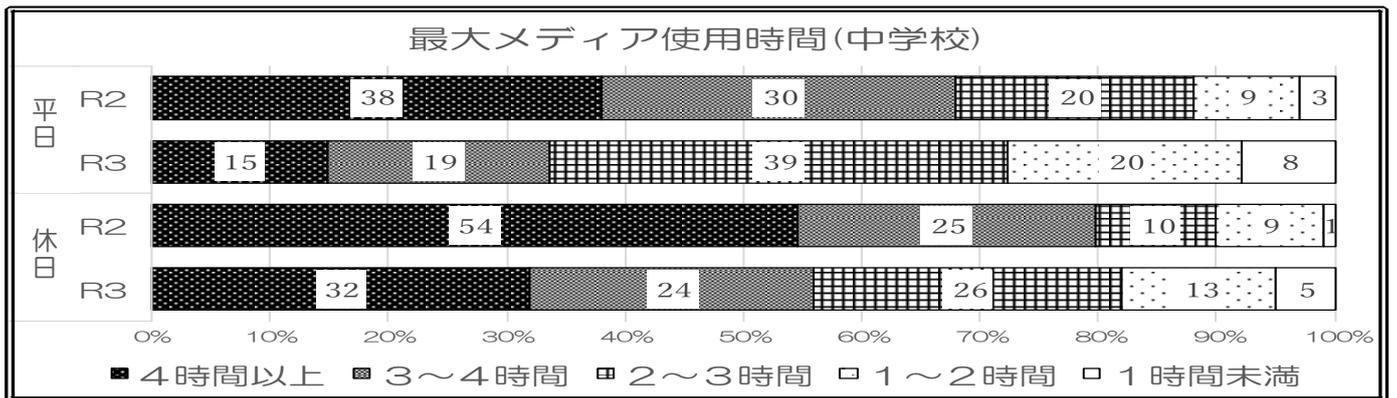
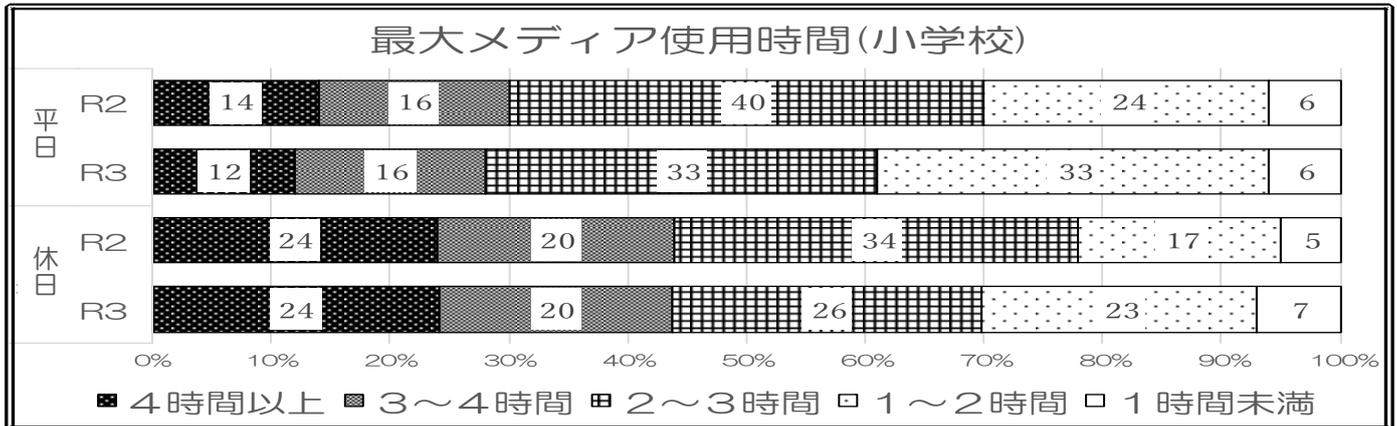
中島小学校 養護教諭

堀津小学校 養護教諭

11月25日(木)～30日(火)の間、中島中校区で一斉にメディアコントロールの取組を行いました。その結果をお知らせします。

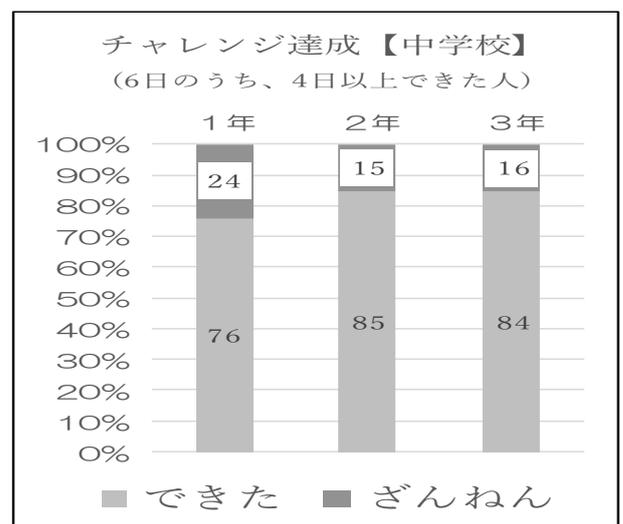
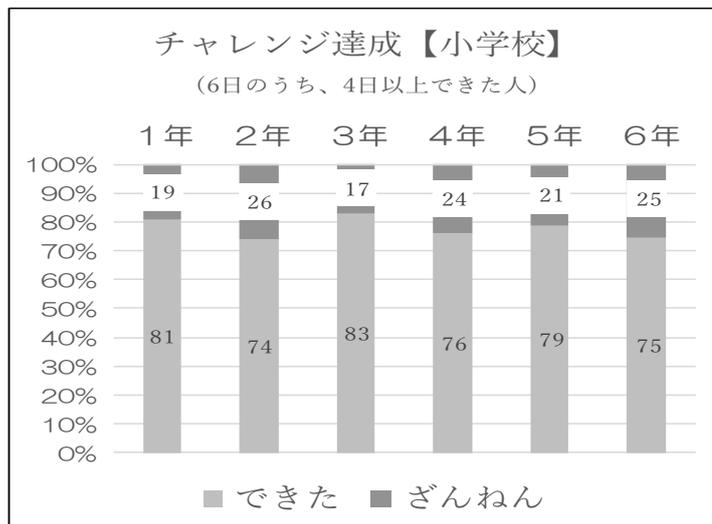


①最大メディア使用時間 期間中、1番長くメディアを使用した日の記録を集計



小学校、中学校ともに土日に4時間以上使用した人の割合が平日より2倍程度高くなることが分かりました。また、最大使用時間が多い人は、平均的に使用時間が多い傾向がありました。小学校については、昨年度と大きな変化はありませんでしたが、中学校については、4時間以上使用した人が大幅に減少しました。

②チャレンジ達成の様子(6日のうち、4日以上達成できた人)



③みなさんが立てた目標

- ・寝る1時間前からは使わない。
- ・リビングのみで使う。
- ・宿題を終わらせてから使う。
- ・1日2時間まで。
- ・1時間使ったら15分休憩する。
- ・お父さんやお母さんから見えるところで使う。
- ・勉強中や食事中は使わない。

④工夫したこと・代わりにしたこと

- ・スマートフォンやゲームの機能を使って、触る時間を制限した。
- ・自分の決めた目標を達成するために、見えるところに時計を置いていた。
- ・タイマーをつけて、時間になったらメディアをやめるようにした。
- ・メディアの使用時間を決め、使う場所もリビングのみと決めて取り組んだ。
- ・お風呂の後のテレビをなくし、すぐ寝るようにしたら、早寝早起きができるようになった。
- ・家族との会話 ・犬の散歩 ・家事の手伝い
- ・読書や勉強 ・絵を描く ・外で遊ぶ

⑤よかったこと

- ・いつもタブレットを見ていた時間を読書にしたり、寝る時間を作ったりすることができた。
- ・コントロール習慣を行っていくうちに、早く寝ることを意識できた。
- ・兄弟でかかわってやることができた。
- ・家族と楽しめる時間ができてよかった。
- ・帰ってからまずメディアという生活を改められた。
- ・今までどれだけメディアを使っていたかが分かった。
- ・夕食中はノーメディアで食事に集中できた。

取組後の 振り返りより

⑥これからしていきたいこと(課題)

- ・平日と休日の起床時間の差を少なくしたい。
- ・メリハリをつけたい。
- ・休憩時間にスマホを触る癖をなくしたい。
- ・これからも使う時間を意識していきたい。
- ・大切なものを失ってしまわないよう、メディアの使用時間をはじめ生活習慣を整えていきたい。
- ・これからはもっとメディアを使う時間を減らして、できればノーメディアにしたい。

⑦保護者の方の振り返り

- ・宿題などやらなくてはいけないことを済ませてから計画的に時間を見ながら生活できていた。
- ・早起きして家族分の朝ご飯を準備してくれた。
- ・弟と外で運動するようになった。
- ・ながらテレビがなくなった。意識して消していた。
- ・チェックシートがあることで、自分で使用時間をセーブできていた。
- ・家でのルールを守り、今回の目標を決めて取り組んでいたのがよかった。
- ・読書の時間が増えていた。集中して読んでおり、1日に読む量も増えた。
- ・今回決めた目標をこのまま続けてもらい、メリハリのある生活をしてほしい。
- ・親も子どもの前で使用しないように意識できた。
- ・親も含めて家族でメディアの時間を意識できた。

みなさんの振り返りから、家族みんなで取り組む様子がたくさん伝わってきました。ご協力ありがとうございました。今後も、ぜひご家庭でメディアコントロールに取り組んでみてください。