



1学期のメディアコントロールウィークの取組結果をお知らせします！

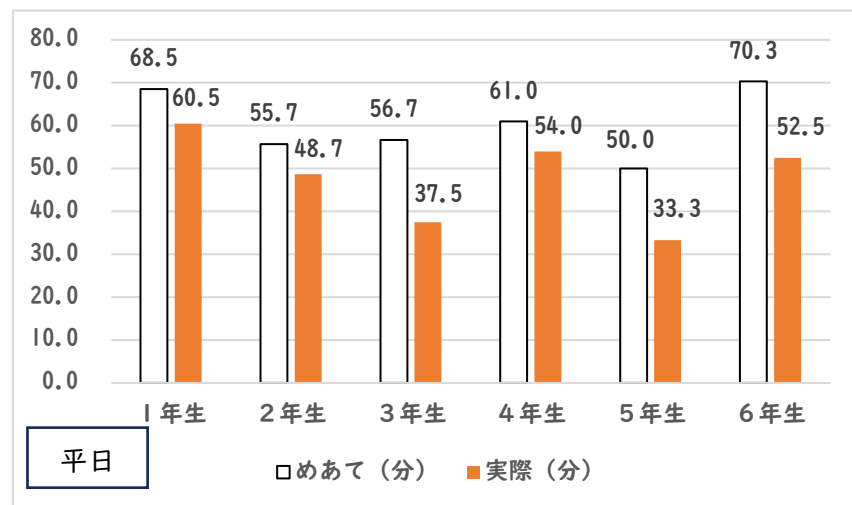
ゴールデンウィーク明けに『メディアコントロールで生活リズムをアップ!』を目標に、メディアコントロールウィークを設定しました。

この期間、メディアの時間を減らしたり、早ね・早起き・朝ごはん、排便習慣を意識したりすることで、自分の体調や気持ちにより変化はありましたか？メディアコントロールウィークの期間だけではなく、普段からメディア利用を含め、よい生活リズムが習慣として身につくようにしていきたいですね。おうちの方にもご協力いただきありがとうございました。

夏休み中も、メディアの時間やかかわり方について、それぞれのご家庭で約束を決めて上手に利用してほしいと思っています。

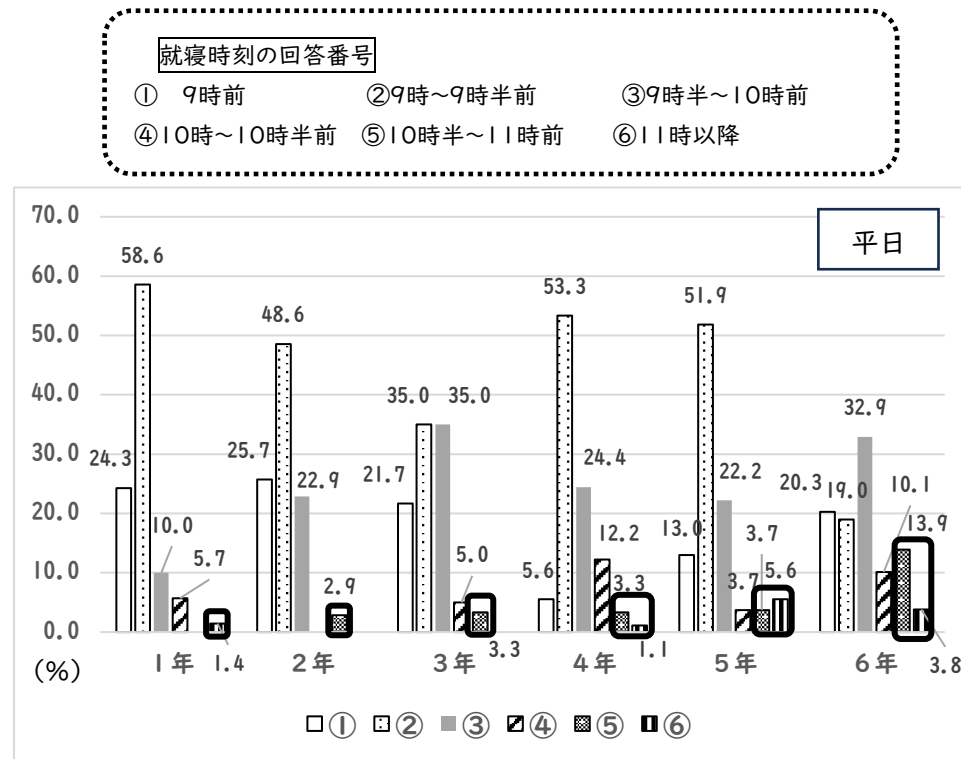
【今回のメディアコントロールウィークは夏休み明け 9月5日（木）～】

【小学校】メディア使用の平均時間

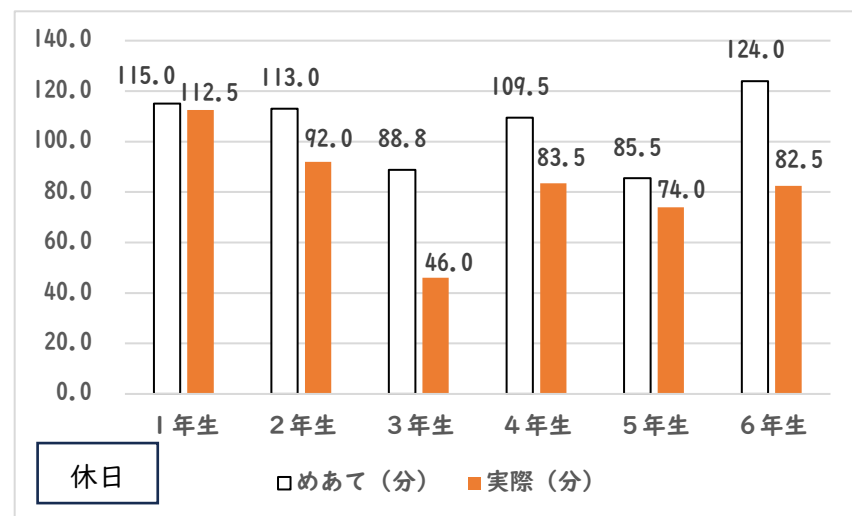
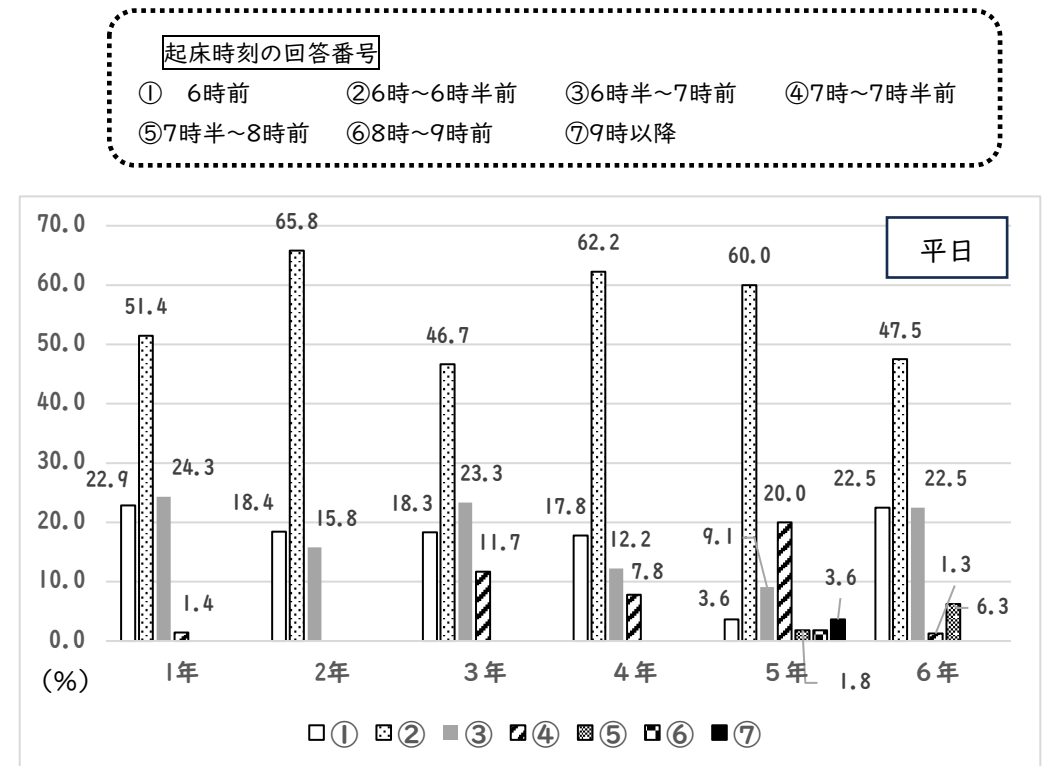


どの学年も、自分の立てためあてよりも、実際に利用したメディアの時間は短かったという結果でした。メディアの時間を意識して生活していたことがわかりました。

寝た時刻の割合



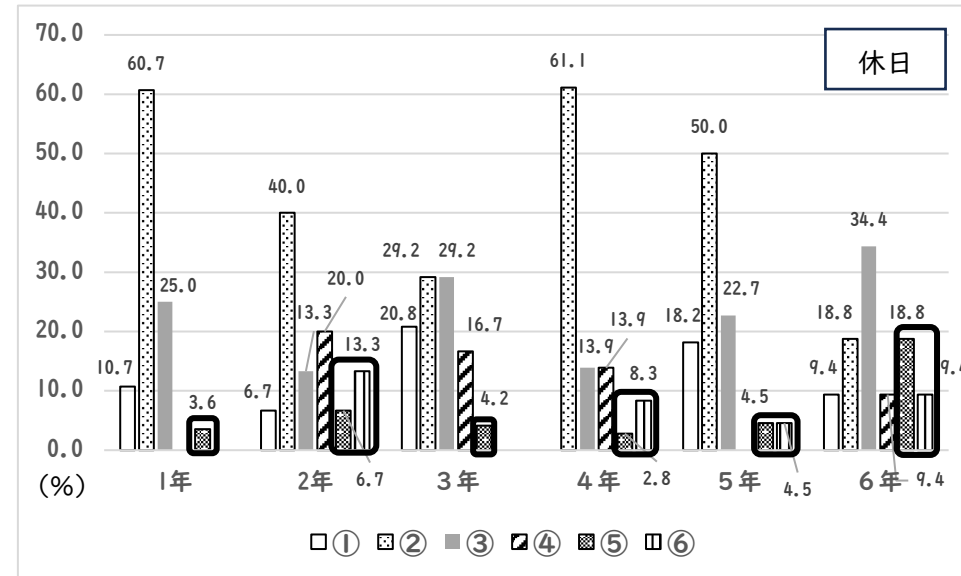
起きた時刻の割合



休日も、めあての時間内でメディアの使用時間をおさめることができていました。

ただ、個人差が大きく、1日に300分（5時間）以上メディアを使用したという人が複数いました。平日にくらべて、メディアの時間が長くなるのはわかりますが、メディアの時間のめやすは1日2時間以内といわれています。休日の時間の使い方にも気をつけていきたいですね。

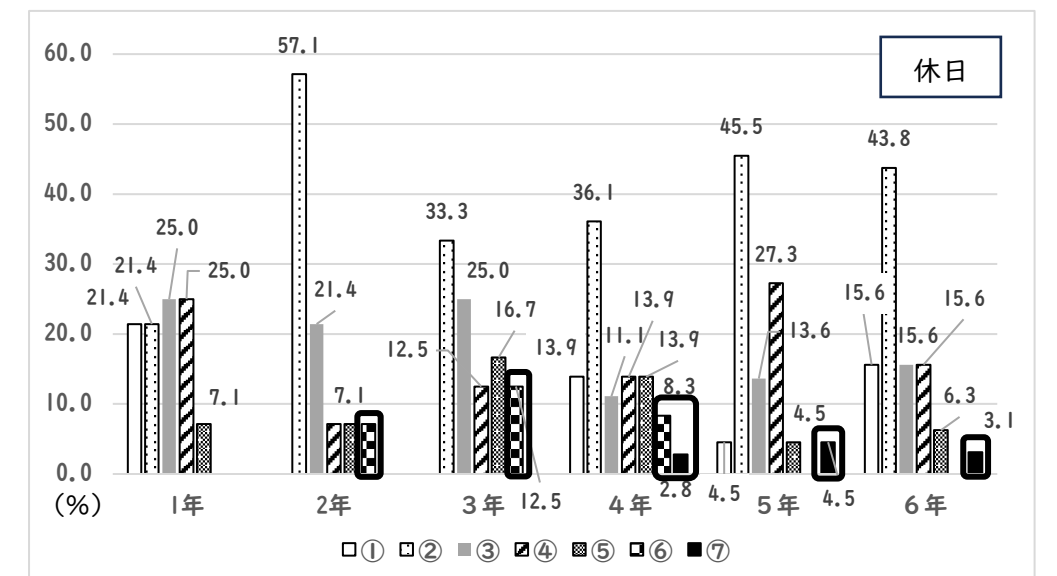
休日



就寝時刻は、約85%の割合で10時までに寝ることができていました。習い事などがある日も、遅くなりすぎないように気を付けていることが感想からもわかりました。

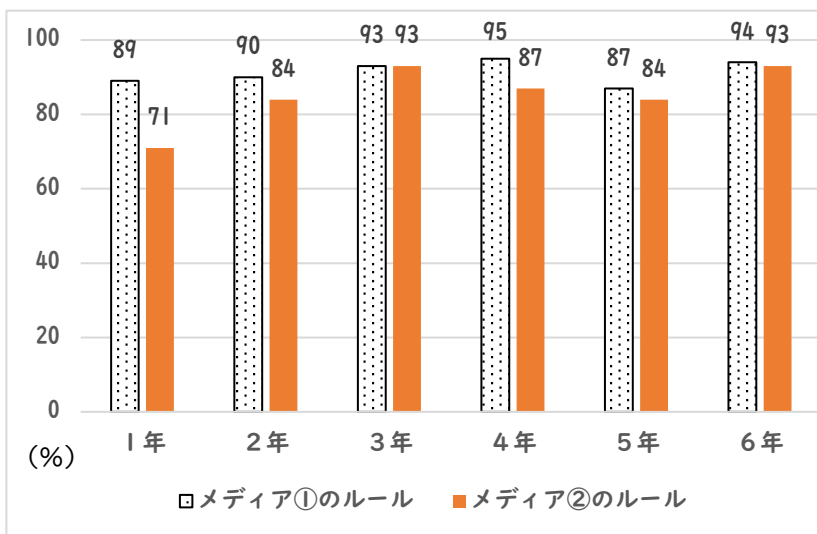
ただ、平日でも10時半以降に寝ることがあったり、休日にはその割合が高まっているのが心配です。睡眠不足は熱中症のリスクが高まります。習慣化ないようにしましょう。

休日



休日は、平日よりもゆったりした朝になり、起床時刻が遅くなってしまうこともあると思います。ですが、平日の起床時刻よりも2時間以上ずれてしまうと体内時計がくるといまい、体調不良の原因にもなります。休日に8時以降に起きている人はまずは7時半までには起きることを目指してみましょう。

メディアのルール①と②が達成できた割合



ルール①・・・メディアとの関わり方について
ルール②・・・メディアの時間に関すること

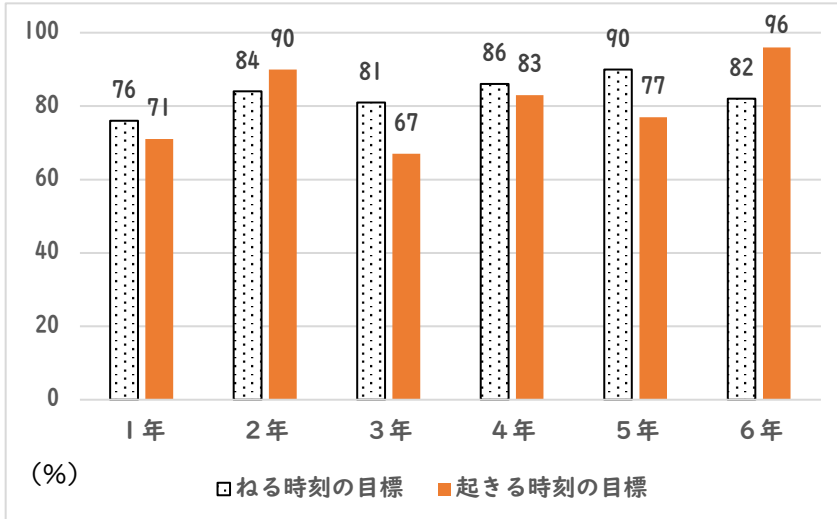
ルール①は、多くの人が毎日守ることができていました。

時間に関するルール②は、特に1年生はやや苦戦したようです。まだ、時計を見て動くことが難しい場合は、タイマーを利用するのも方法の一つです。

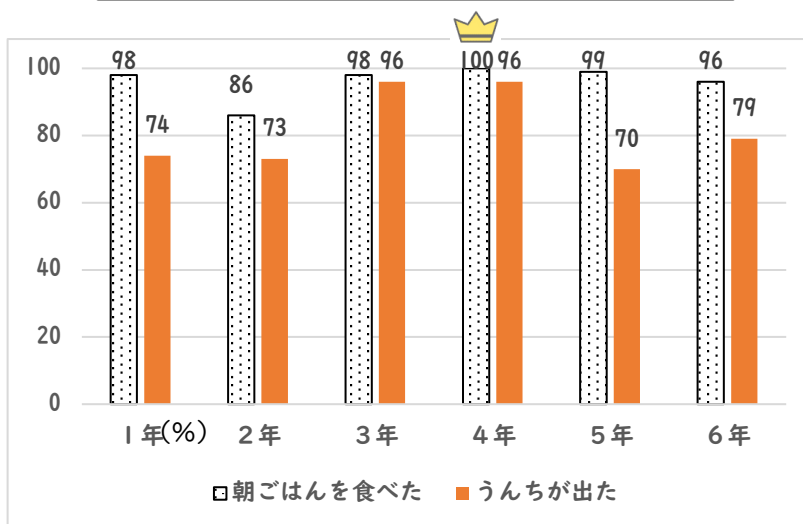
寝る時刻・起きる時刻のめあてが達成できた割合

寝る時刻のめあての時刻を守るためには、それまでの時間をどのように使うかがポイントです。

起きる時刻を守るためのコツは、休日も平日も毎日同じ時間に起きるようにすることや、カーテンを少し開けておいて朝日が入ってくるようにするという方法もあります。



朝ごはんを食べた人・うんちが出た人の割合



休日に朝ごはんを食べていない人がちらほら見られました。朝ごはん、全学年100%をめざしたいところです。

うんちが出た人の割合がやや低いです。朝ごはんのあと、家を出るまでにゆっくりとトイレに行く時間をとることからはじめてみましょう。

メディアのルール①を紹介！

★30分以上続けて使用しない。

★学校から帰ったら、おうちの人と話をする。

★勉強（宿題）をするときはメディアを使用しない。

★宿題など、やらなければいけないことをやるまではノーメディア。

★食事中はテレビを消す。

★自分の部屋でメディアを使用しない。

★大人がいる場所で使う。

★ねる1時間前はノーメディア。

★布団にもちこまない。布団の中で使わない。



次の目標を決める時の参考に見よう！

メディアコントロールウィークの感想

・ルール①が守れるようになりたい。

・早く起きられるように、はやくねた。

・「長い針が〇になったら終わりね」という約束をちゃんと守ることができました。

・毎日わすれずにメディアコントロールカードに書くのをがんばりました。

・タイマーで計って、時間になったら見るのをやめたのでルールが守れました。

・おじいちゃんの家に行くときに、動画をいっぱい見ないように気をつけたいです。

・休日の起きる時刻が遅いので、休みの日も早起きを心がけたい。

・土日のメディアの時間が多かったから次はそれを減らしたい。

・次回がんばりたいことは、メディアの時間を守るために外遊びに集中することです。

・起きる時刻を守れなかったから、今度は守るためにゲームの時間を考えたい。

・学校から帰ったら宿題を先にして順序よく過ごすことをがんばりました。



おうちの方の協力や、はげましの言葉がとてもありがたいですね。

おうちの方より

・メディアコントロールのおかげで早く寝ることができてよかった。

・この1週間、誰よりも早く起きて本を読んでいた。メディアについても気を付けていた。

・メディアをきちんとがまんして生活することができました。次は早くねるためにはどうしたらよいか考えられるといいね。

・クイズの本を気に入って、質問をしてたくさん遊んだね。これからも目標を立ててがんばれるといいね。みんなでがんばろー！！

・決めた時間を意識しながら取り組むことができたと思うので習慣になるようにしてもらいたい。

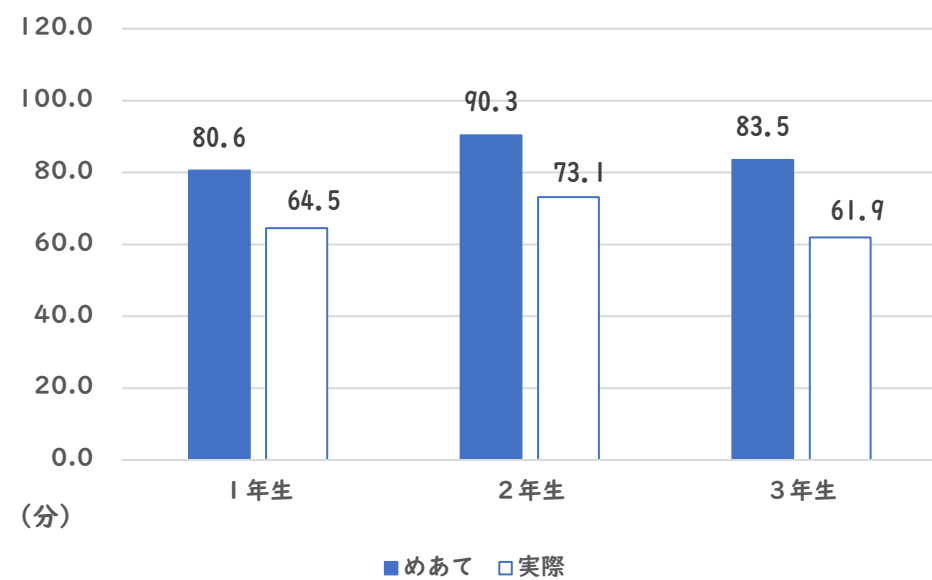
・普段から時間を計ってゲームなどをしています。この期間はしっかり守れるように意識し、母と遊ぶ時間を作りました。これからもゲームばかりにならないようにしていきたいです。

・どうしても宿題が遅くなるので、早い時間にできるようにしましょう。

・週末、スマホを見る時間が多く注意をしてもやめず困りました。もう少し自分で意識して取り組んでほしいです。

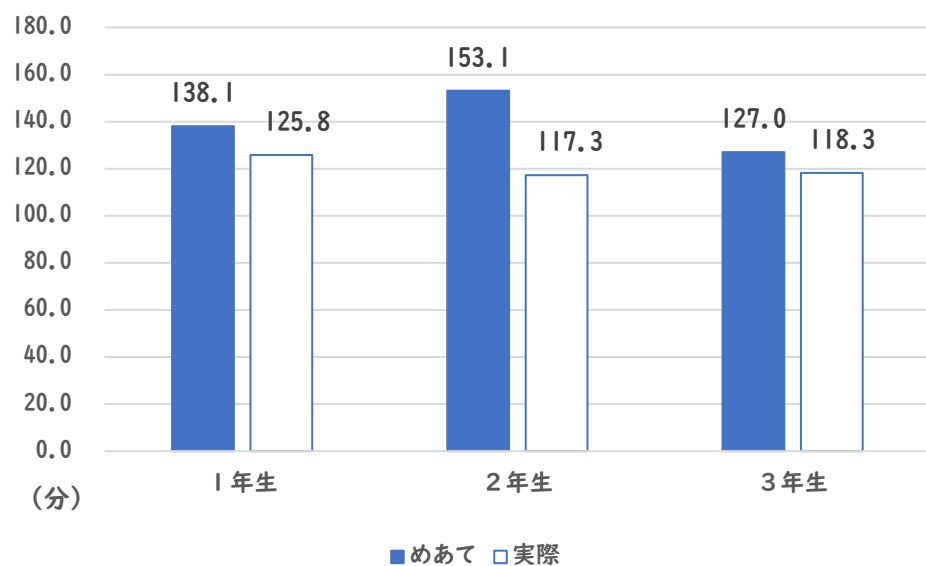
(中学校)

学年のメディア使用の平均時間（平日）



全学年、目標時間よりも実際のメディアの時間の方が15～20分程度短くなっていました。2学期も、継続してできると良いと思います。今回無理なく実施できた人は、もっと時間を少なく設定して、メディアコントロールできるかチャレンジしてみましょう！

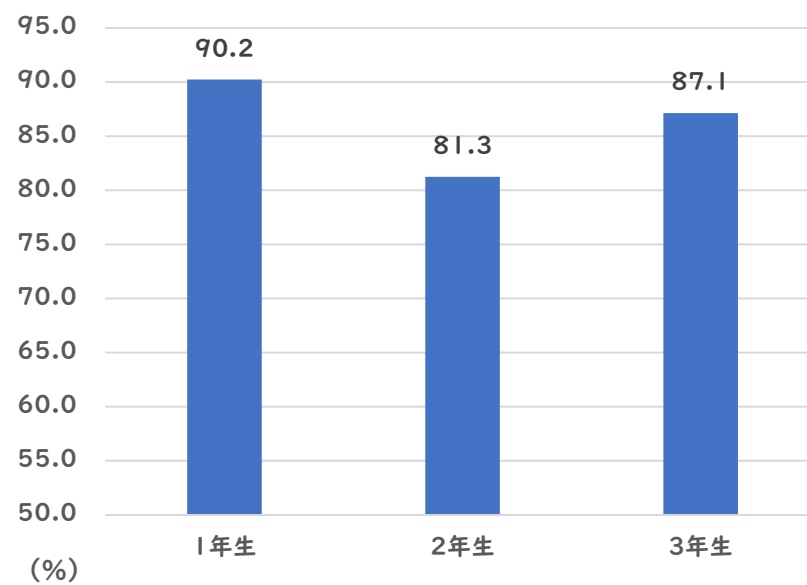
学年のメディア使用の平均時間（休日）



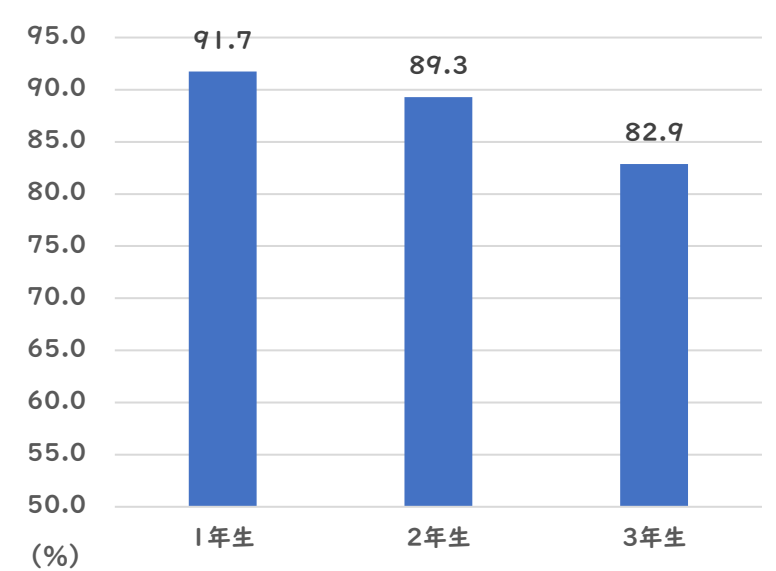
休日も、めあてより実際のメディアの時間の方が短くなっていました。めあてを守ろうと意識している様子が分かります。平日に比べると、休日でありながらもメディアの時間が約1時間程度の増加で抑えられていました。テスト期間ということもあり、メディアの時間を勉強に充てることができたのではないかと思います。

メディアのルール①・・・自分で決めたメディアのルール
メディアのルール②・・・メディアの使用時間

メディアのルール① 毎日守れた人の割合



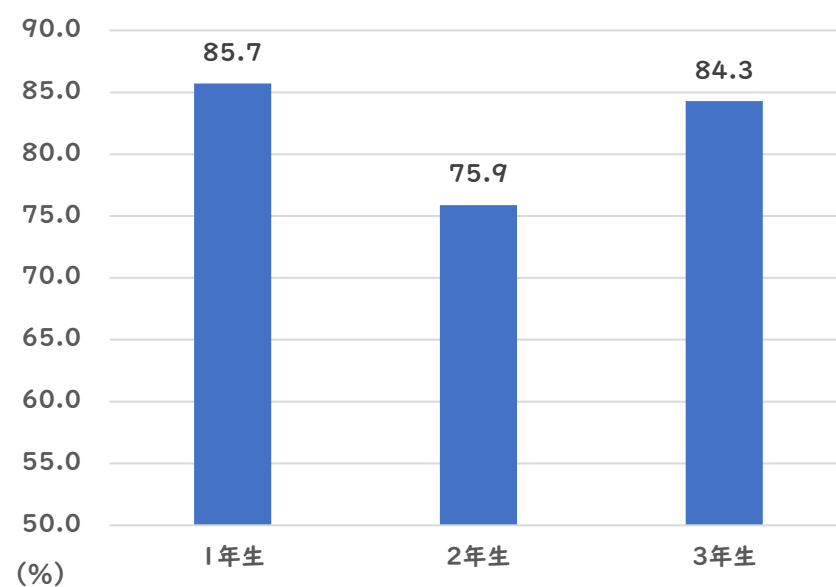
メディアのルール② 毎日守れた人の割合



1年生は、ルール①も②も、9割以上の人が毎日守れていました。2年生は、特にルール②を達成できるように頑張っていました。休日のメディア使用の平均時間は、全校で2年生が1番少なかったです。3年生は、平日・休日ともルール②の目標を高く設定していたため、達成率が他と比べて低くなったと考えられます。

ルール②を毎日守れた人の割合の方が、ルール①を毎日守れた人の割合より高くなっていました。明確な目標がある方が、「ここまで頑張る」と決めて取り組みやすかったことも要因の一つとして考えられます。ルール①で、具体的な数字や目安を入れるようにすると、目標がはっきりして取り組みやすくなると思います。

睡眠時間を毎日守れた人の割合

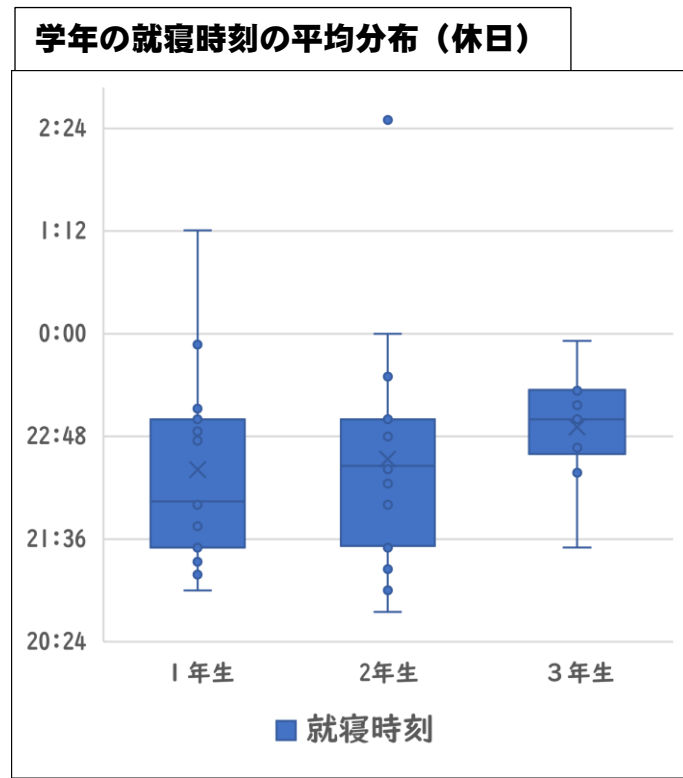
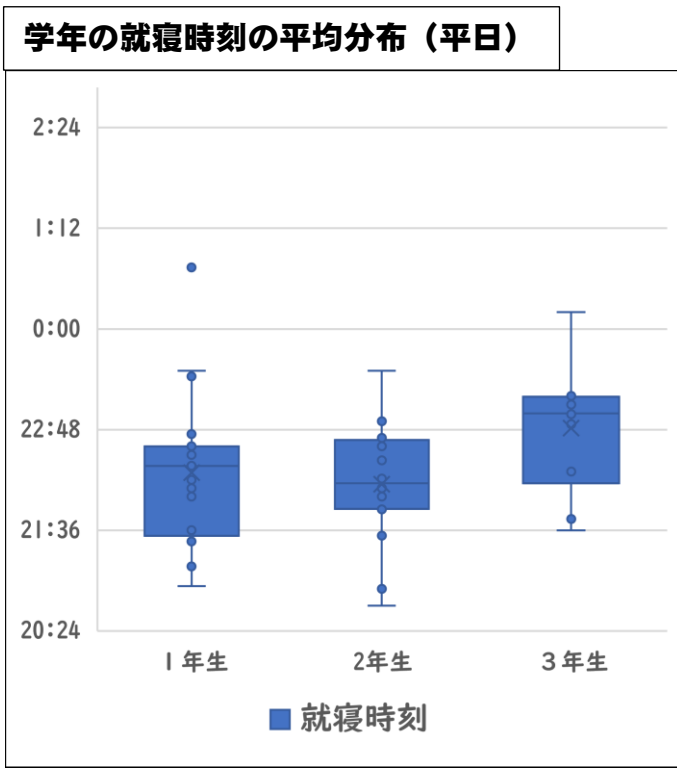


* (カードの提出率)

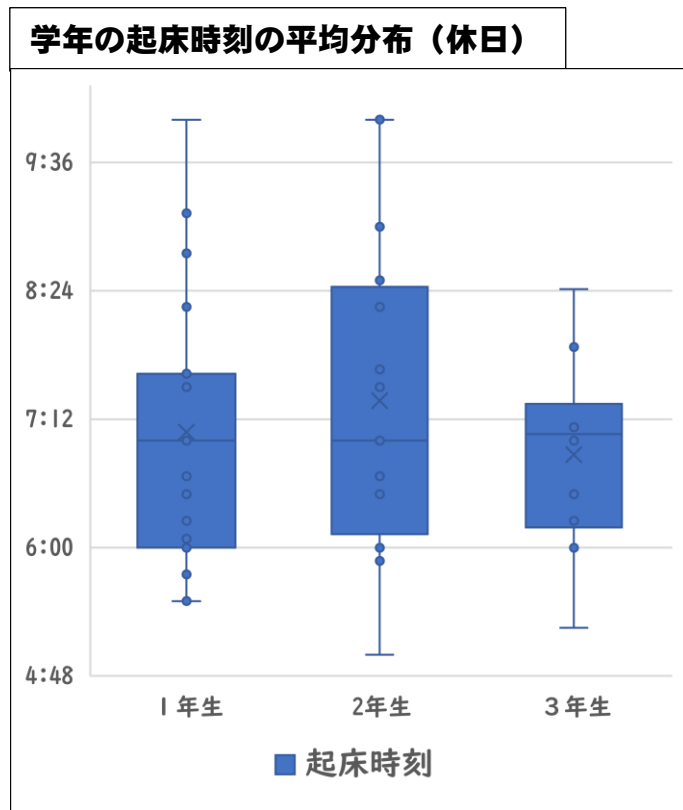
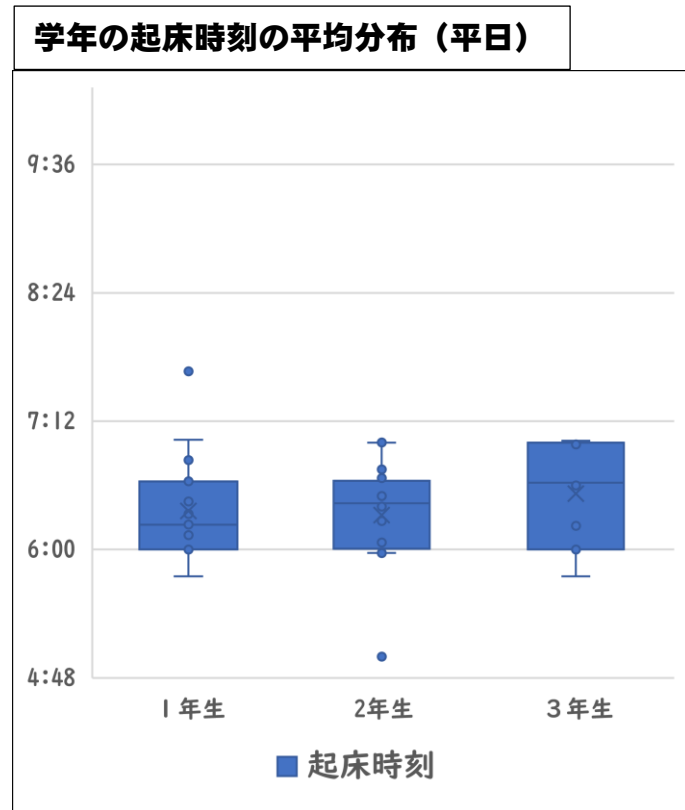
1年生・・・97.8% 2年生・・・91.1% 3年生・・・92.2%

睡眠時間は、メディアのルールと比べると、達成率がやや低くなっています。また、ルール①のグラフと同じ形をしています。これは、ルール①で睡眠時間に関連させた目標を立てている人が多かったからだと考えられます。

振り返りから、テスト勉強のために睡眠時間を削っている人も見られました。学習したことを定着させるために大切なのは、質の良い睡眠です。計画的に勉強を始め、睡眠時間が確保できるようになると良いですね。



就寝時刻は、学年が上がるにつれて遅くなるという傾向が見られました。また、休日は日付を超えて就寝している人が平日より多く見られました。部活動等で、家での自由時間が短くなる中学校では、タイムマネジメントが大切です。起きる時間から逆算して就寝するようにしましょう。



部活動等がない休日は、起床時刻が昼前になった人がいました。特に2年生では、平日と休日の起床時刻の差が大きい人が見られました。平日との差を2時間以内にすると、生活リズムが乱れにくくなります。目標の睡眠時間を確保できるように、まずは起きる時間から整えていきましょう。

ルール①のみんなのメディアのルールを紹介！

- ★寝る1時間前には、スマホ・タブレットをしまう。
- ★9時からメディアを使わない。
- ★宿題など、やることをしっかりしてからメディアを使う。
- ★メディアを使う時には明るい場所で、1回30分にして、画面を正面から見る。
- ★親から言われなくても、自分からメディアをやめる。
- ★ごはんを食べている間はテレビを見ない。

メディアコントロールウィークの感想より

生徒のふりかえりより

- 家族に呼びかけてもらったり、メディアコントロールウィークに協力してもらったりして、1週間過ごせました。寝る時間が遅くなってしまうことが多いので、次からは気を付けたいです。（1年生）
 - テスト期間に入ってから特に、メディアの使用時間を減らして勉強に取り組めたので良かったです。（1年生）
 - 朝起きる時間は、朝食を作るなど朝活にチャレンジすることで、5:00 に毎日起きることができました。夜は寝る時間が不安定になってしまったので、できるだけ同じ時間に寝られるようにしたいです。（2年生）
 - ごはん中、テレビを見ずに食べることができました。姉妹で声をかけ合い、メディアコントロールができたので、これからも続けていきたいです。（2年生）
 - 朝スマホを見るくせがついているので、気を付けたいです。（2年生）
 - ×が多くなったなと思いました。本などにたまに触れることを意識してみようと思います。（3年生）
 - テスト期間ということもあり、メディアをいつもよりも控えて、その時間を有効に使うことができてました。（3年生）
- ### おうちの方より
- 視力低下にこれまでのメディアの使用が影響していたと思います。視力だけでなく悪影響にも気づけるよう、続けて伝えていこうと思います。
 - 私たちが言わなくても、子どもたちで声をかけ合っていたので見守ることにしました。自主的に行動できていたように思います。
 - 休日は、メディアにふれる時間が多くなっていたように感じます。時間の使い方をもう少し考えて!!
 - テスト期間に入り、時間を上手に使っているね。勉強の休憩にメディアを使っていて良いね。メリハリをつけて頑張ろう!
 - 普段からあまりゲームはしませんが、この期間はやはり意識して過ごせたようです。就寝が遅くなりがちなのは、やはり気になるところです。見直していったほしいです。

◎まとめ

- ・小学校も中学校も、お家の人と一緒に決めたメディアの時間より、実際に使用した時間の方が短いという結果でした。毎日お家で時間を意識して生活できていた様子が分かります。
- ・平日・休日とも、小学校より中学校の方がメディアの使用時間が長くなっています。中学校の就寝時刻が小学校より遅いことから、睡眠時間を削ってメディアを使用している人がいることが考えられます。寝る時間が来たら、自分でメディアを止められるように、タイマー等を使ってメディアをコントロールする力を付けていきましょう。