

ほけんだより



夏休み明けに、今年度2回目のメディアコントロールウィークを設定しました。

この時期に行ったのは、長期休業で乱れがちになる生活リズムを、メディアコントロールウィークを機会に、めあてを意識しながら整えていくことが目的でした。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。

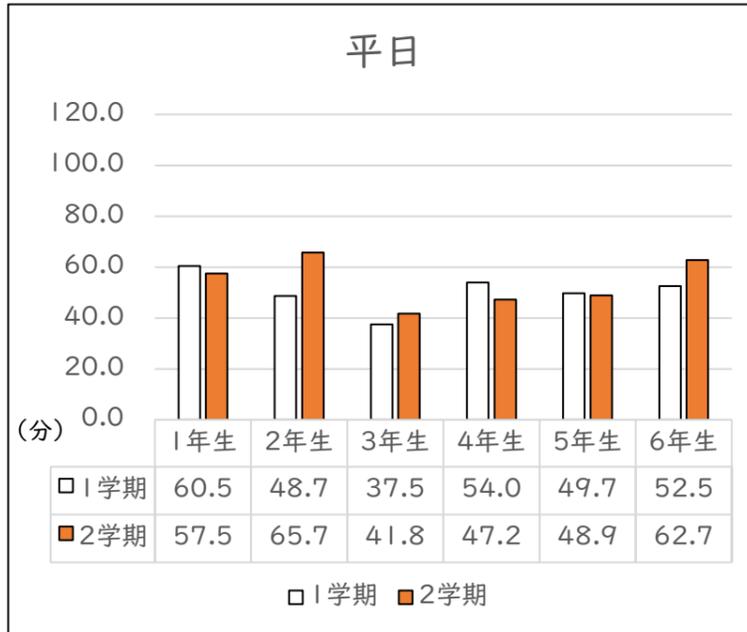
冬休み中も、メディアの時間やかかわり方について、それぞれのご家庭で約束を決めて上手に利用してほしいと思っています。

【次回のメディアコントロールウィークは冬休み明け 1月11日(土)～】

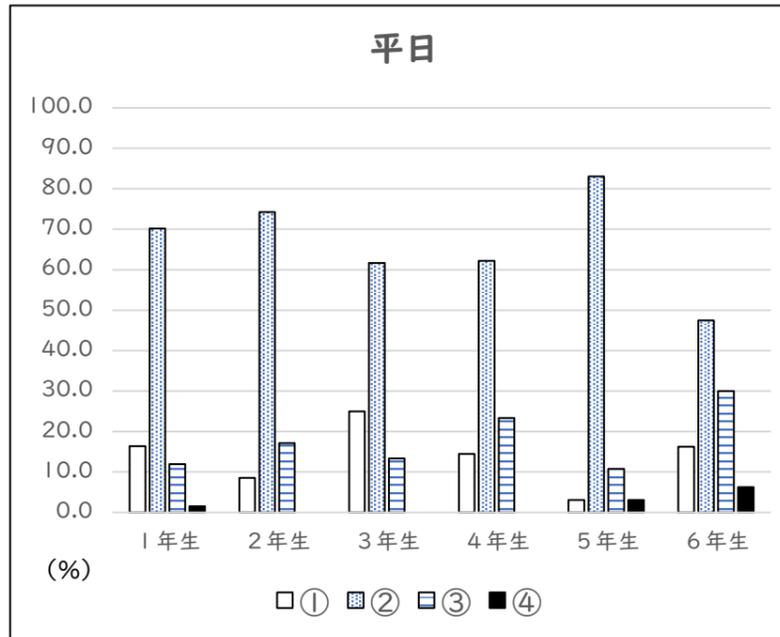
2学期のメディアコントロールウィークの取組結果をお知らせします!

【小学校】

メディア使用の平均時間



寝た時刻の割合



就寝時刻の回答番号

- ① 9時前
- ② 9時～10時前
- ③ 10時～11時前
- ④ 11時以降

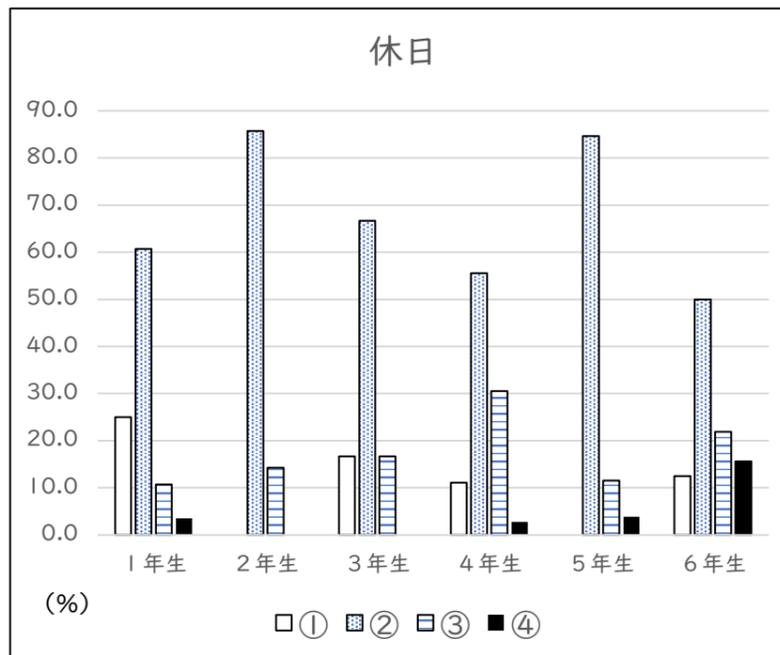
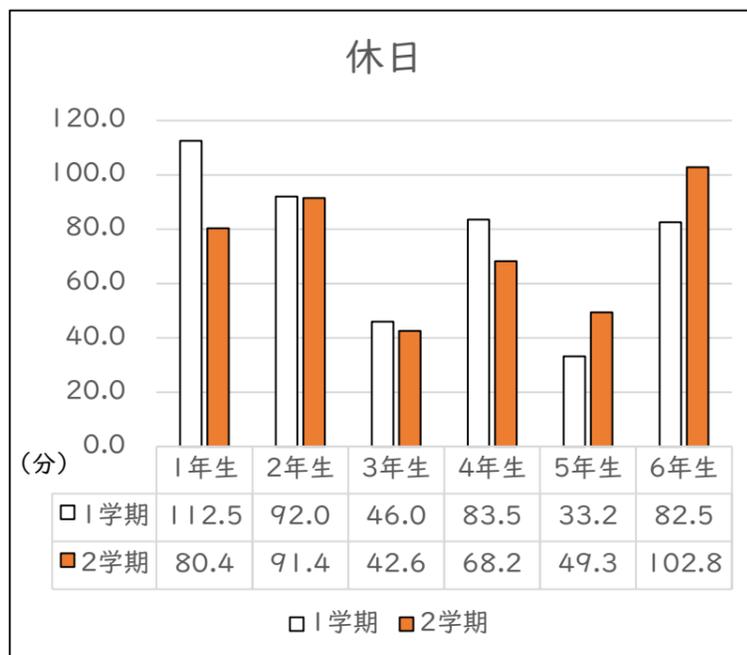
必要な睡眠時間の長さには個人差がありますが、いろいろな研究から脳の働きと心身の健康のために下の表のように示されています。

必要と考えられている人間の年齢別睡眠時間(2015 米国国立睡眠財団公表)

年齢	限界最短睡眠時間	望ましい睡眠時間	限界最長睡眠時間
0～3ヶ月	11～13時間	14～17時間	18～19時間
4～11ヶ月	10～11時間	12～15時間	16～18時間
1～2歳	9～10時間	11～14時間	15～16時間
3～5歳	8～9時間	10～13時間	14時間
6～13歳	7～8時間	9～11時間	12時間
14～17歳	7時間	8～10時間	11時間
18～25歳	6時間	7～9時間	10～11時間
26～64歳	6時間	7～9時間	10時間
65歳～	5～6時間	7～8時間	9時間

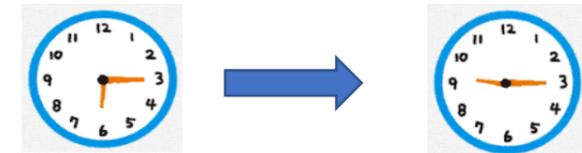
注) 必要とされる睡眠時間の長さには個人差があります。

文部科学省「早寝早起き朝ごはんて輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう!～」より



もし、9時間の睡眠時間を確保しようと思うと何時までに寝る必要があるでしょうか。朝起きる時刻から逆算してみましょう。

例) 朝6:15に起きる場合、夜9:15までに寝ると9時間睡眠

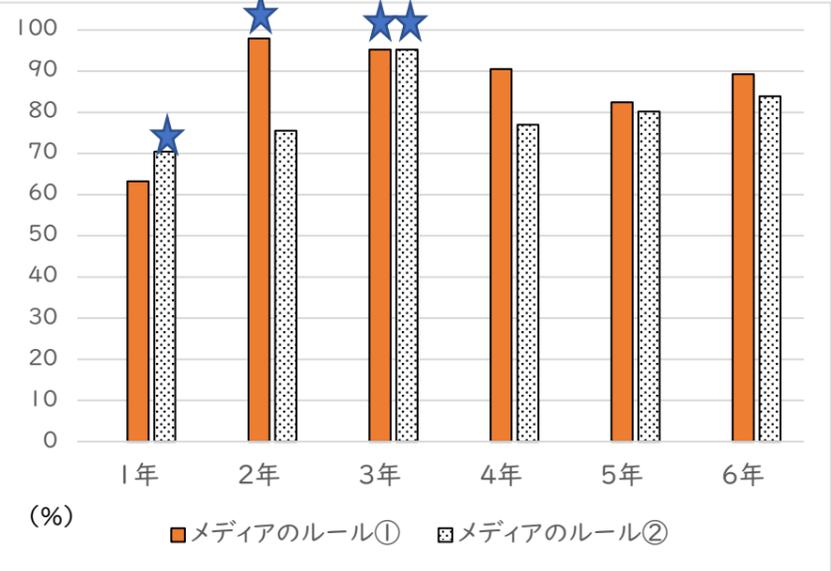


そして、この時刻に寝るためには、それまでの時間をどのように使うといいのか考えて行動する必要があります。

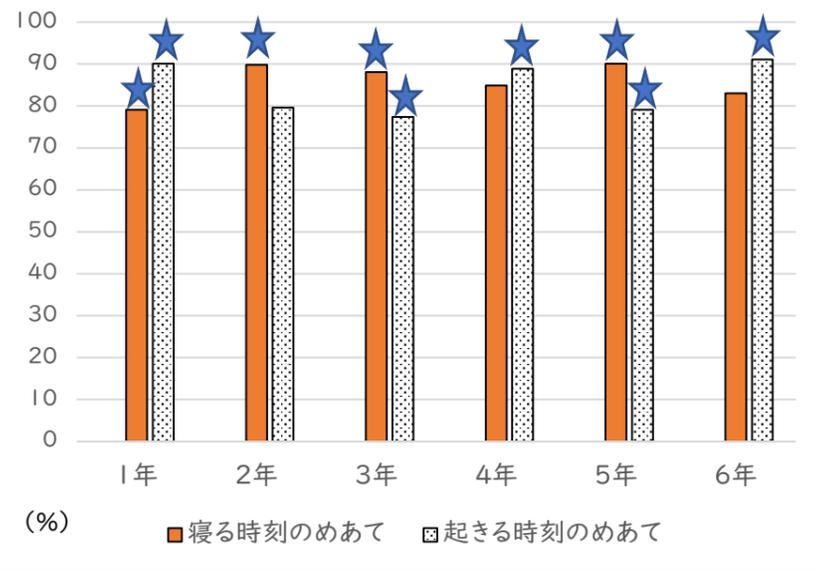
メディアの使用も含め、「時間を上手に使うこと」「時間の管理」がポイントですね。

メディアのルール①と②が達成できた割合

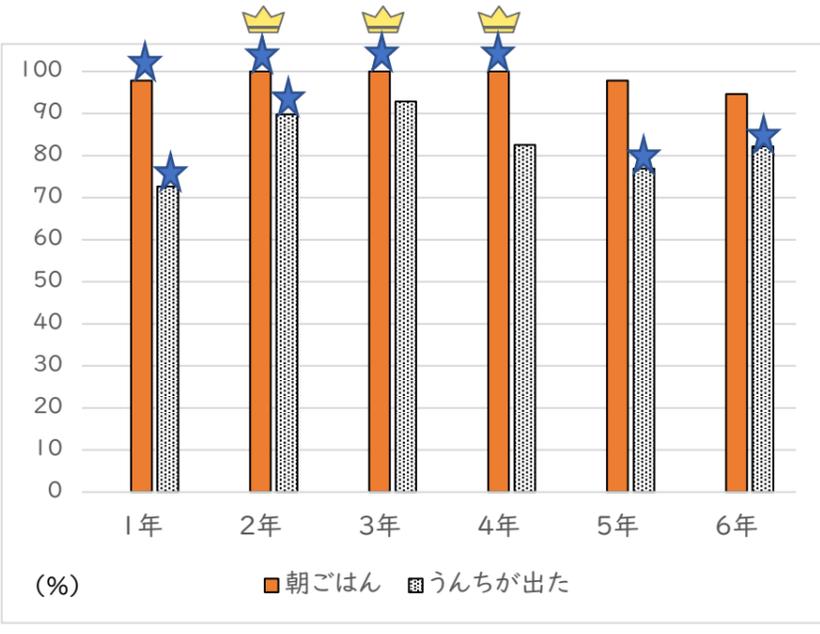
ルール①・・・メディアとの関わり方について ルール②・・・メディアの時間に関すること



寝る時刻・起きる時刻のめあてが達成できた割合



朝ごはんを食べた人・うんちが出た人の割合



★マークがついている項目は、前回の結果に比べて、めあてが達成できた割合が高くなった項目です。全体的に、前年に比べて達成率が高くなっている項目が多く、特に1年生は6項目中5項目について★マークがつけました。感想からも、おうちの方に声をかけてもらったり、時間制限設定してもらったりと協力をしてもらいながら、めあてを意識した生活ができるようになってきていると感じました。

★マークに注目してみると、メディアのルールの達成率が前年に比べると下がっている学年が多かったです。1学期に比べて、高い目標にチャレンジした人がいたことも理由の一つですが、時期的に残暑が厳しく外遊びができず、家の中でテレビやゲームで多くの時間を過ごしてしまったという人も複数いました。

これからの時期も、家の中で過ごす時間が増えることが予想されます。テレビやゲームなどのメディア利用以外で、楽しい時間を過ごしている人もいますので紹介します。おうち時間を有意義に過ごすために参考にしてみてください。



メディアコントロールウィークを終えて



★がんばったこと (前: 起きる時間を10分早くして朝ごはんをしっかりと食べたこと)
 ぜんかいはよりテレビをみる時間を減らしてあさごはんをしっかりと食べました。

★次回がんばりたいこと (お休みのためにテレビの時間を減らしたいこと)
 ユーチューブを見る時になるべくみいかに物をえらびました。

★次回がんばりたいこと (お休みのためにテレビの時間を減らしたいこと)
 ゲームの時間を減らすため外でおんたたり宿題するなどのしたい。

9月12日(木)に担任の先生に提出しましょう。

★がんばったこと (前: 起きる時間を10分早くして朝ごはんをしっかりと食べたこと)
 9時前になる日が2回ありました。メディアを見ない時間にとろたんごやテレビを消しました。

★次回がんばりたいこと (お休みのためにテレビの時間を減らしたいこと)
 6時15分までにおさるために、お休みの時間を早くしたい。

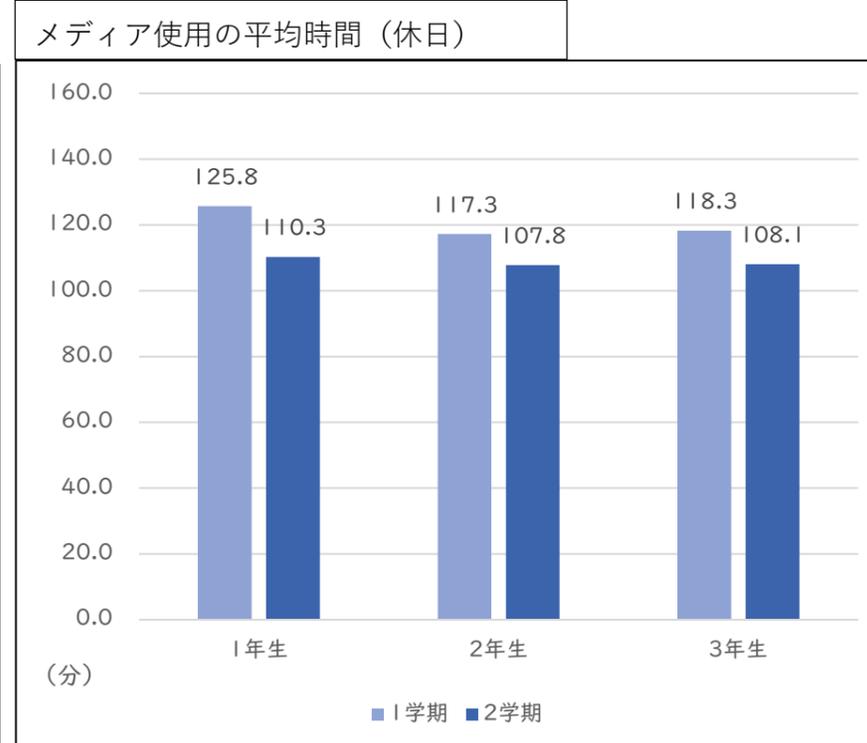
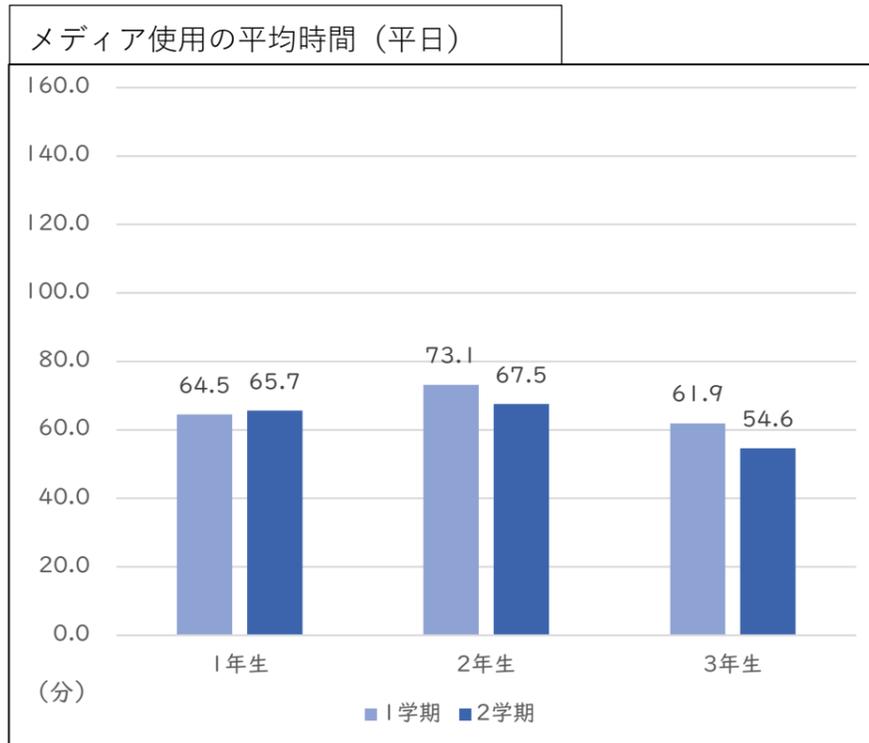
★がんばったこと (前: 起きる時間を10分早くして朝ごはんをしっかりと食べたこと)
 同じ時間に起きて、自分のルーティーンを作ったことで毎日気持ちよく起きた。

★おうちの方より

- 毎日、なにかしらメディアの時間があり、めあてが守れない日もありました。体を動かす、読書をするなどメディア以外の活動ができればよいと思います。
- 自分で決めた目標なので、◎が増えるようにがんばってほしい。
- いろいろな制限もつけたのでがんばれたね。
- メディアの時間30分は大変だったけど、意識してよくがんばっていました。折り紙、楽しそうでした。
- 「ノーメディアでしょ。」という少しふてくされますが、がんばっていました。
- テレビやゲームをしていても、時間になればパッと切り替えて消せるようになってきたね! 畑を手伝ってくれたり、メディアを使わない時間を上手に使えたね。

(中学校)

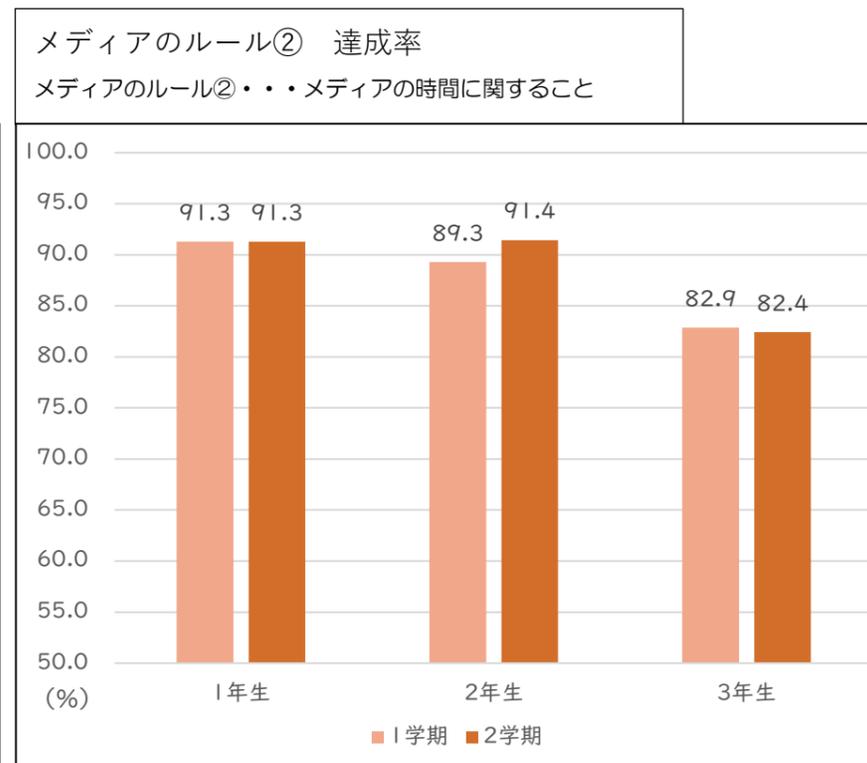
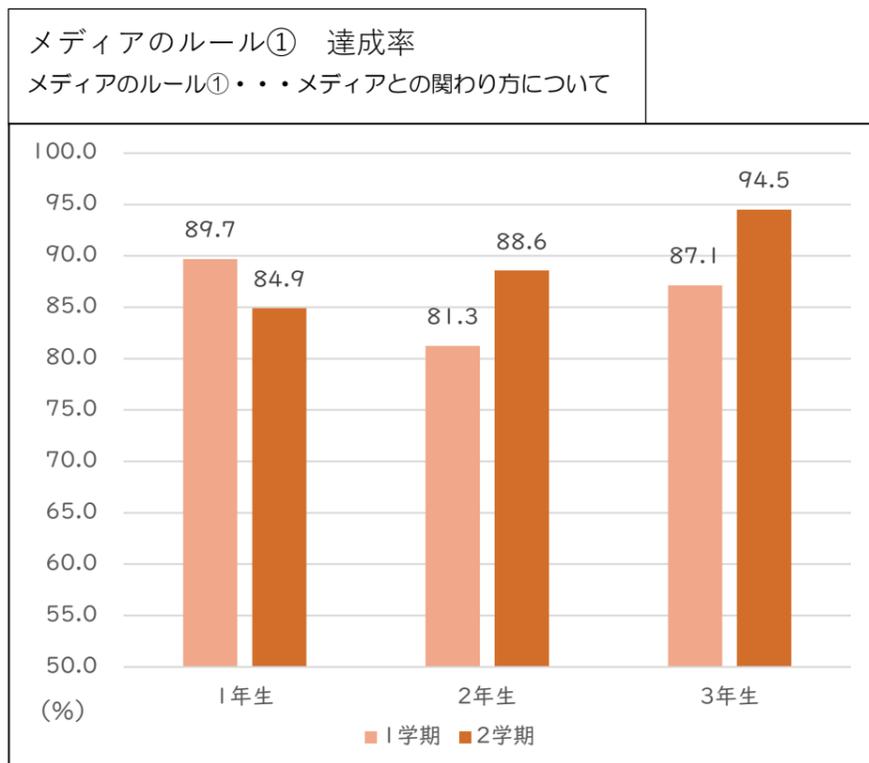
*メディアのルール①→メディアとの関わり方について
メディアのルール②→メディアの時間に関すること



2・3年生は、2学期の平日のメディア使用時間が1学期に比べて減少していました。1年生は、1学期に比べて1分程度増加していましたが、どの学年も、平日のメディア使用を1時間程度に抑えられていました。

休日のメディア使用の平均時間は、どの学年も1学期に比べて10分程度減少して、2時間未満に抑えられていました。中には、休日の使用時間が0分の人もありました。

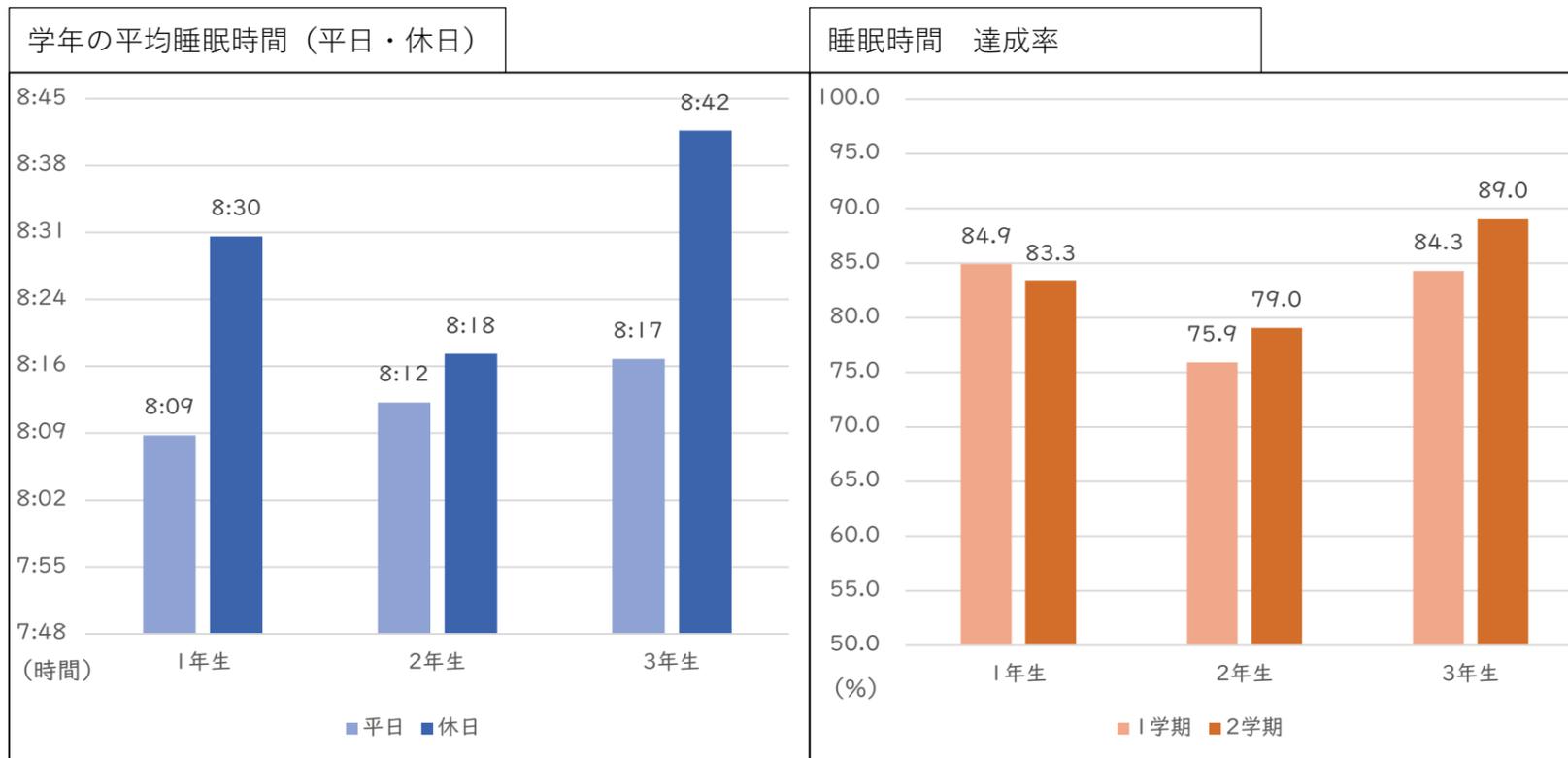
この結果から、どの学年もメディアを使用する時間を意識しながら取り組んだ様子が伺えます。冬休みに入ると、自由時間が長くなります。ぜひ冬休み中も、メディアの使用時間や関わり方を決め、メリハリをつけて過ごすようにしてください。



ルール①の達成率は、どの学年も80%を超えていました。1・2年生は、達成できた人とできなかった人の差が見られ、平均すると1学期より達成率が減少していました。3年生は90%を超えていました。3学期も、この調子で継続して過ごせると良いと思います。

ルール②の達成率は、1・2年生が90%を超えていました。ルール②の達成率と平日の使用時間を見ると、3年生は達成率が1学期に比べてわずかに減少している一方で、平日の使用時間がどの学年よりも少なかったことがわかります。このことから、3年生は目標を高く設定した分、平日の使用時間が1学期より少なくなっても達成率が伸びなかったことが考えられます。

全学年共通して、金曜日～日曜日にかけて達成率が下がる傾向があります。3学期は、特に休日の達成率が上がるように意識して生活しましょう。



どの学年も、平日・休日ともに平均8時間以上の睡眠がとれていました。睡眠時間の目標を毎日守れた人の割合は、1学期に比べて増えている学年もありました。睡眠時間の目標は、どの学年も8時間程度に設定していました。中学生が最適な健康状態を保つのに必要な睡眠時間は、8～10時間と言われています。これからも継続して、8時間は寝られるようにしましょう。

しかし、睡眠時間は確保できていても、平日と休日の起床時刻の差が4時間以上になっている人がいました。特に金曜日の就寝時刻と、土曜日の起床時刻が遅かったです。休日は、お昼ごろに起床している人もいました。睡眠時間を確保することは大切ですが、睡眠のリズムが崩れると自律神経が乱れ、体調不良につながります。起床時間は、2時間以上の差がつかないように心がけましょう。

部活等で、家に帰る時間が遅くなる人も多いと思います。そこから8時間の睡眠時間を確保するためには、優先順位をつけることが大切です。今回のメディアのめあて①では、『やることをしてからメディアを使う』と書いている人もいました。メディアは、リフレッシュするためのツールとして、時間を区切りながら上手に活用しましょう。

◎まとめ

- 平日のメディア使用時間は、小学校・中学校とも1時間程度でした。小学校では、平日・休日ともに40分台の学年がありました。休日は、小学6年生～中学生が100分を超えていました。中学校に上がると、自分のスマートフォンを持つ人も多くなります。自分でメディアをコントロールすることが難しい人は、勉強の時間はおうちの人にスマートフォンを預ける、といった方法も良いと思います。
- 小学校では、学年が上がるにつれて就寝時刻が遅くなる傾向がみられます。中学校では、睡眠時間は8時間程度確保できていても、就寝時刻が11時以降になっていた人が多かったです。また、日付を越えていた生徒も何人かみられました。体内時計の崩れは、体調の崩れにつながります。体内時計を整えるために、冬休みも①起床時刻の差を2時間以内にする、②少なくとも寝る1時間前にはメディアを控えることを意識しましょう！

ルール①のみんなのメディアのルールを紹介！

- ★自分の部屋でメディアを使わない。
- ★1時間ごとに休憩し、21時30分以降は使用しない。
- ★宿題をしてからメディアを使う。

メディアコントロールウィークの感想より

生徒より

1年生

- メディアの使用時間の平均がめあてより超えていて、びっくりしました。次回からは、必ず気をつけます。
- 家族で声をかけあって、1週間頑張りました。
- 休憩の時間に、畑に行って手伝いをすることができました。

2年生

- 寝る時は時計を見て、意識できていたと思います。メディアはなるべく減らすように頑張りました。
- 自制心を持って取り組むことができました。メディアにふれる時間を少なくしたことと、規則正しい生活ができました。
- 就寝時刻がいつも遅いので頑張ったのですが、やっぱり気を抜くと遅くなるので気をつけたいです。

3年生

- 起きる時間がある程度同じ時間に起きることができたので良かったです。メディアの時間もしっかり守ることができました。
- 全然守ることができませんでした。夏休みの生活習慣が戻っていないと思うので、直していきたいです。
- 疲れを癒すために動画を見てしまうので、そこははじめをつけて、見る時間を考え、守っていきたいです。

おうちの方より

- 守ることができなかったということに気づいて、どう改善していくかを考えていけたら良いと思います。
- 部屋での様子は分かりませんが、テレビを見る時間は少なかったです。自分で気をつけて過ごしていたようです。
- 兄弟と協力して、目標を達成できていたので良かったです。