



冬休みあけ(1/11～1/17)に、今年度最後のメディアコントロールウィークの取組を行いました。

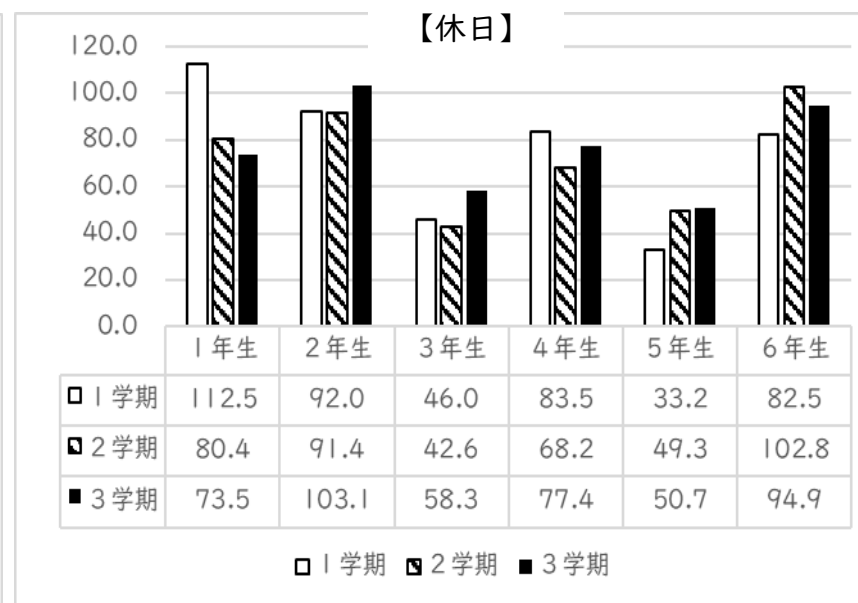
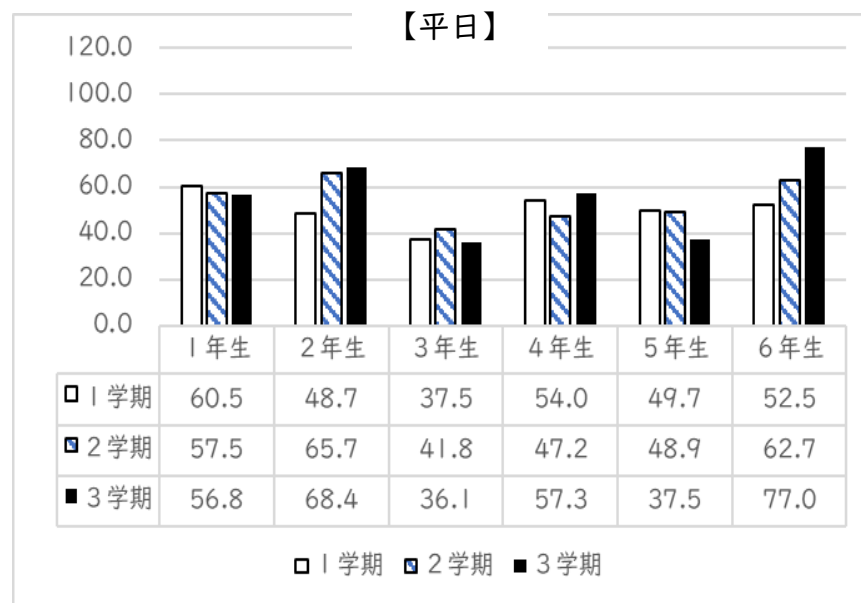
この1年間、自分の生活習慣を振り返り、目標を立て、目標達成に向けて取り組む様子が伝わってきました。メディアコントロールウィークの期間に意識したメディアとの関りを含めた生活リズムが、日常の生活につながり、桜江の子どもたちの心身の健康につながることを願っています。保護者の方にもご協力いただきありがとうございました。

3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

今年度行った3回分の結果を学年ごとにグラフ化しています。



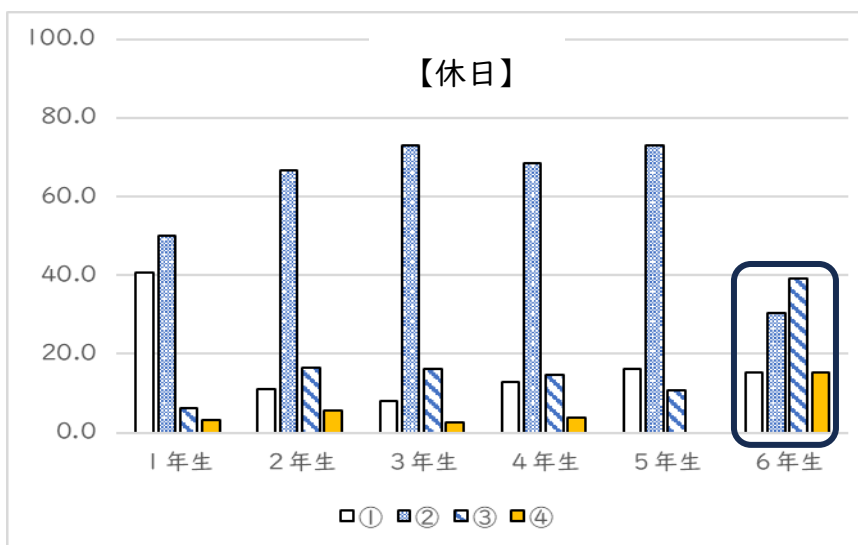
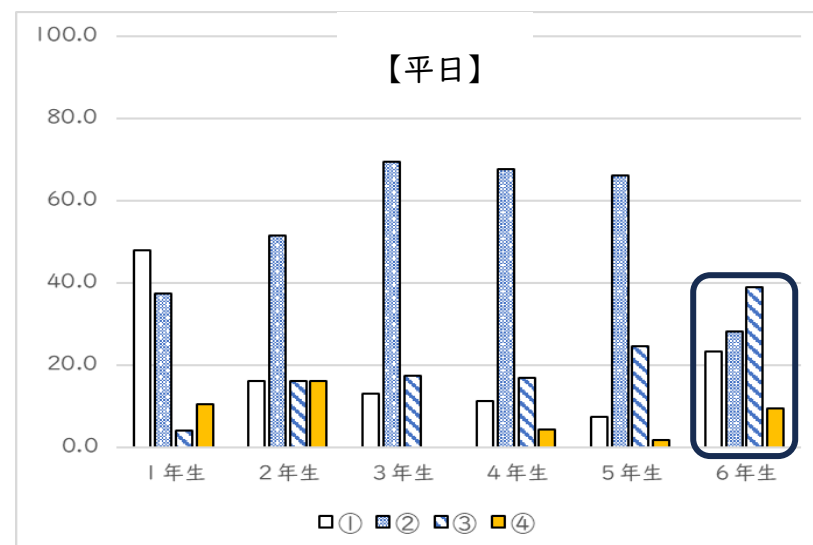
日本小児科医会では、子どもたちが心身ともに健やかに成長していくためにメディアの総接触時間は「2時間以内」をめやすにするとよいとしています。総接触時間ですから、学習で使うメディアの時間も含めて考えるとよいと思います。これは、子どもの生活時間の中で、睡眠時間、食事の時間、学校で過ごす時間、おしゃべりや遊びの時間をひくと2時間が限度だというのが根拠になっているそうです。

毎日をどの時間帯に、なんのために、どれくらいメディアを使用しているかを確認してみると、よりよいメディアとの付き合い方が発見できたり、生活リズムの見直しにつながったりするかもしれません。

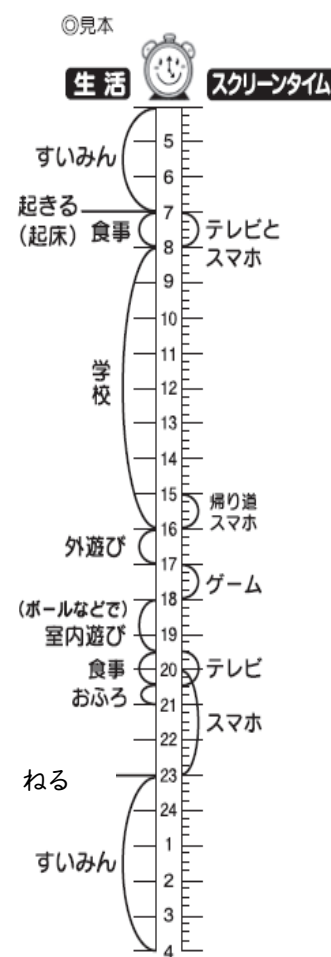
寝た時刻の割合

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



記入してみると、自分の生活のよいところや、気を付けた方がよいところに気づくことができると思います。



平日に比べ休日の方が早くねる人が多かったです。今回は3連休がありましたが、日中、時間によゆうをもって過ごし、休みの日だからといって夜更かしせずに1日を終えることができたのではないのでしょうか。

一方で、6年生は休日はやや夜更かししてしまう人が見られました。中には12時をすぎる人もいて心配しています。もうすぐ中学生です。自分の力を発揮して楽しい中学校生活にするためにも睡眠は大切です。今のうちに改善できるいいなと思います。

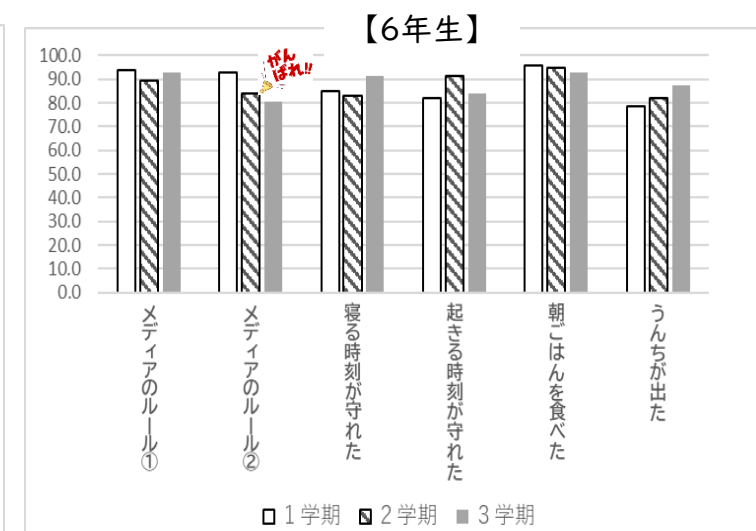
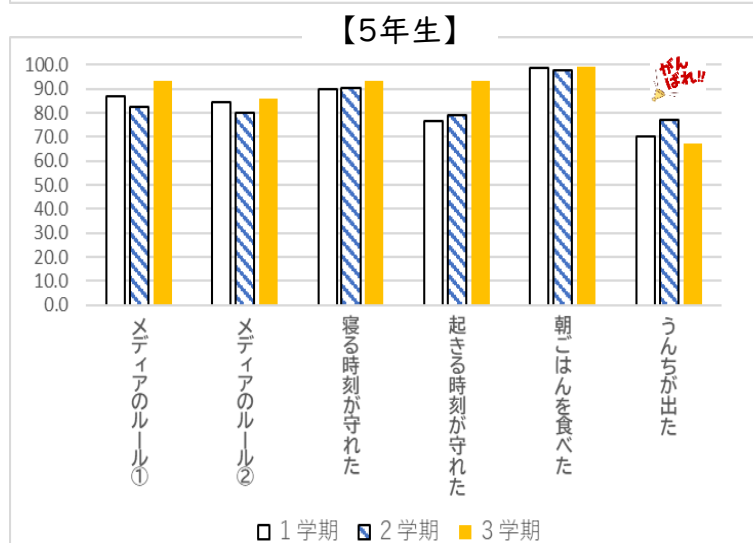
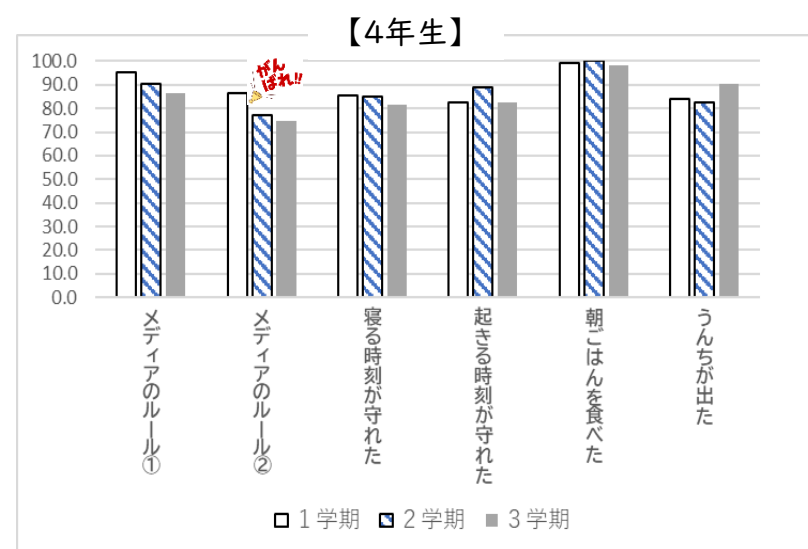
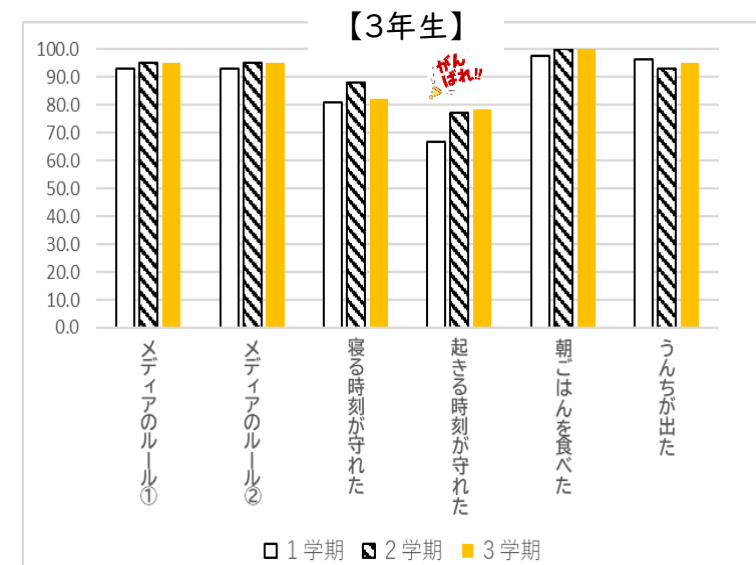
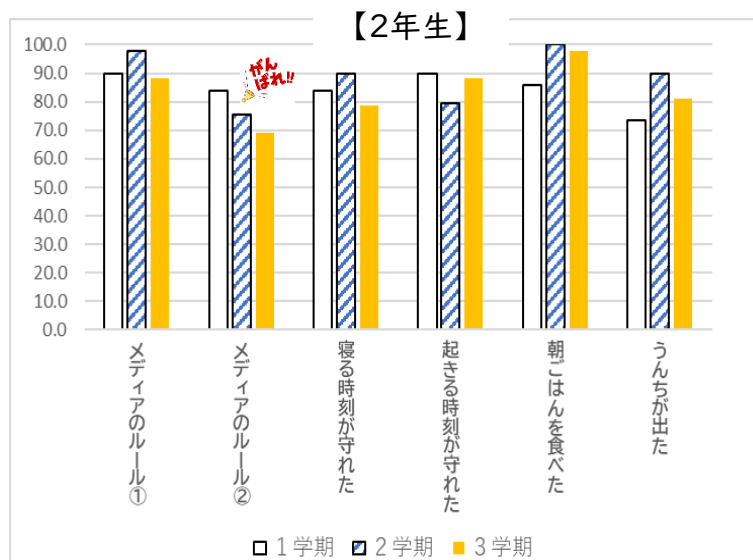
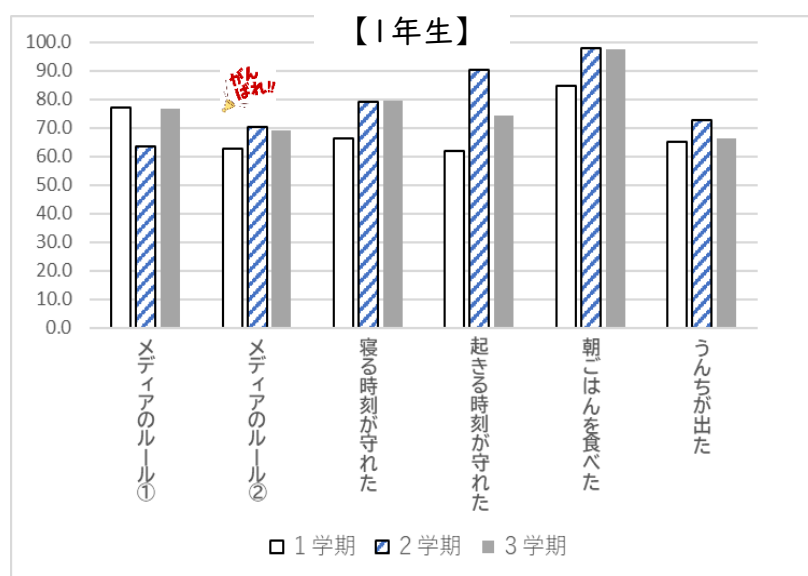
めあての達成率

全校のめあての達成率
(1～3学期平均)

◆メディアのルール①	88.2%
◆メディアのルール②	81.0%
◆寝る時刻	84.0%
◆起きる時刻	81.5%
◆朝ごはん	96.5%
◆うんち	80.7%

全体でみると、どの項目も80%以上の達成率でめあてを意識した生活ができていたように感じます。

学年ごとにみると、右のグラフのようになりました。よいところは、すでに習慣化されていることかもしれません。ぜひ学年が上がってもこのまま継続してください。



そして、よりよい生活習慣で心も体も元気に成長していくために、もう一歩がんばってみようというところもあります。全校で共通していえるのは朝ごはんです。1, 2学期と同様に、数日ではありますが、朝ごはんを食べていないことがあります。朝ごはんは、午前中のエネルギーのもとです。朝ごはんは100%の桜江っ子をめざしたいですね。



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 (例：起きる時間を10分早くして朝ごはんをしっかり食べたなど)

休みの日にメディアを一回も見なかったです。

スマホを使っていた時間を勉強に変えて生活するのをがんばった。

ねえたくてもがへはって起きてうれしかったです。今回のメディアでこんな外で遊ぶの楽しかったです。

メディアもまもれて朝ごはんもしっかり食べられました。

6じにおきられたよるごはんのときテレビをみませんでした。

★がんばったこと (例：起きる時間を10分早くして朝ごはんをしっかり食べたなど)

ねる時間になったよ。やっていることをすぐパッとやめた。

★がんばったこと (例：起きる時間を10分早くして朝ごはんをしっかり食べたなど)

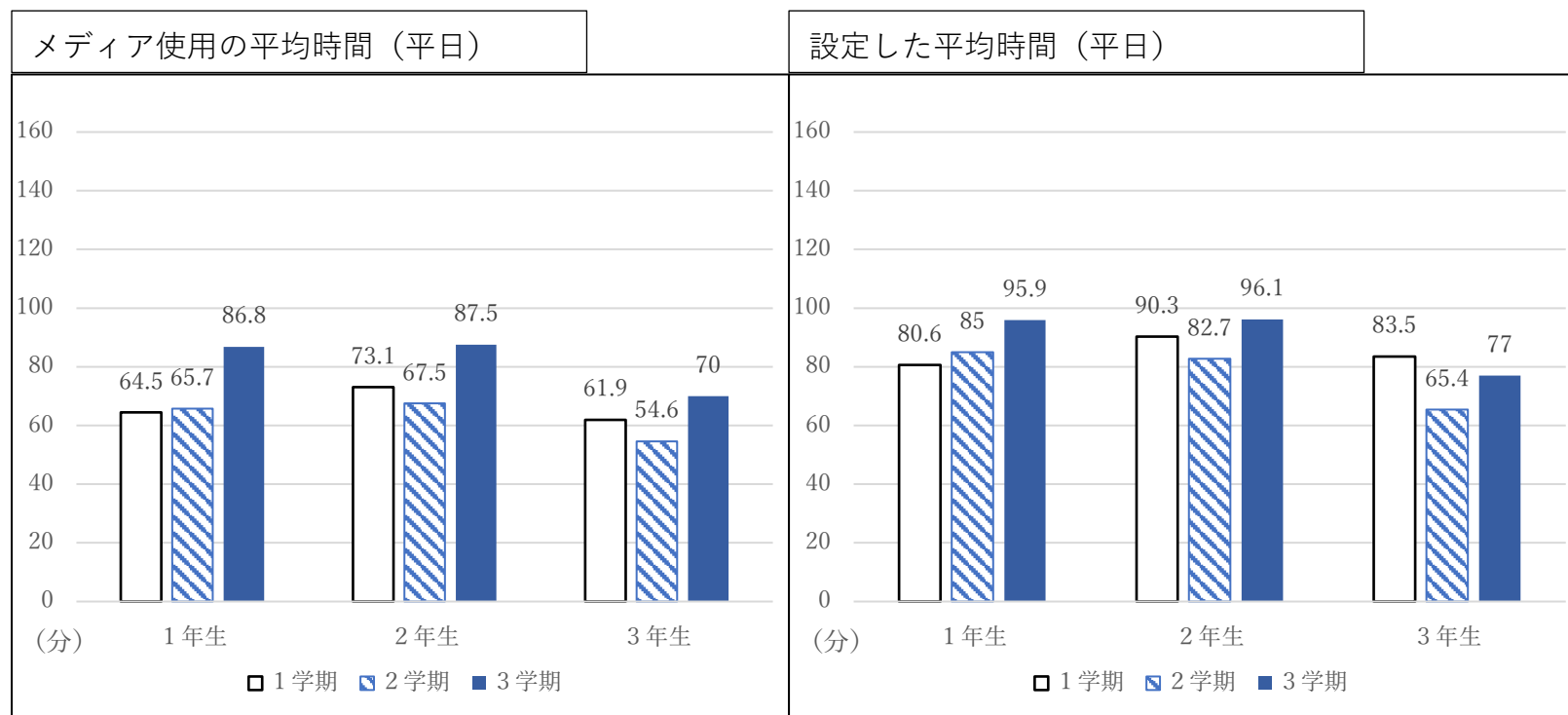
6時45分までに朝起きることができました。コントロールウィークじゃなくても、毎日メディアも守ります。

★おうちの方より

- ・休日の前夜や、休日の寝る時間が遅くなりがちなので、夕方寝ずに早めに寝られるようにしたいです。中学生になるので、今一度生活時間を見直してみます。
- ・もっとメディアの時間を減らしてほしいです。また、水分をしっかりとして毎日便がでたらいいなと思います。
- ・家族で注意して忘れないように取り組みました。ついつい暇があるとスマホに手が…しかし何とか気づいて我慢していました。その分興味のあることへの勉強ができてよかったです。
- ・少しメディアの使用時間が長かったかな？でも畑に出てくれたり時間を上手に使えたね。
- ・勉強中はテレビを消していると、はかどることがわかってよかったよね。
- ・メディアを使わない時間の過ごし方に苦戦していましたが、お父さんとオセロをしたり、弟と遊んだりしていました。早寝早起きを身につけてくれてうれしいです。
- ・平日は早く起きていたので、次は休みの日も目標を意識してみよう。
- ・がまんできるようになってきました。集中しだすと、忘れがちになるので時間を気にしてほしい。

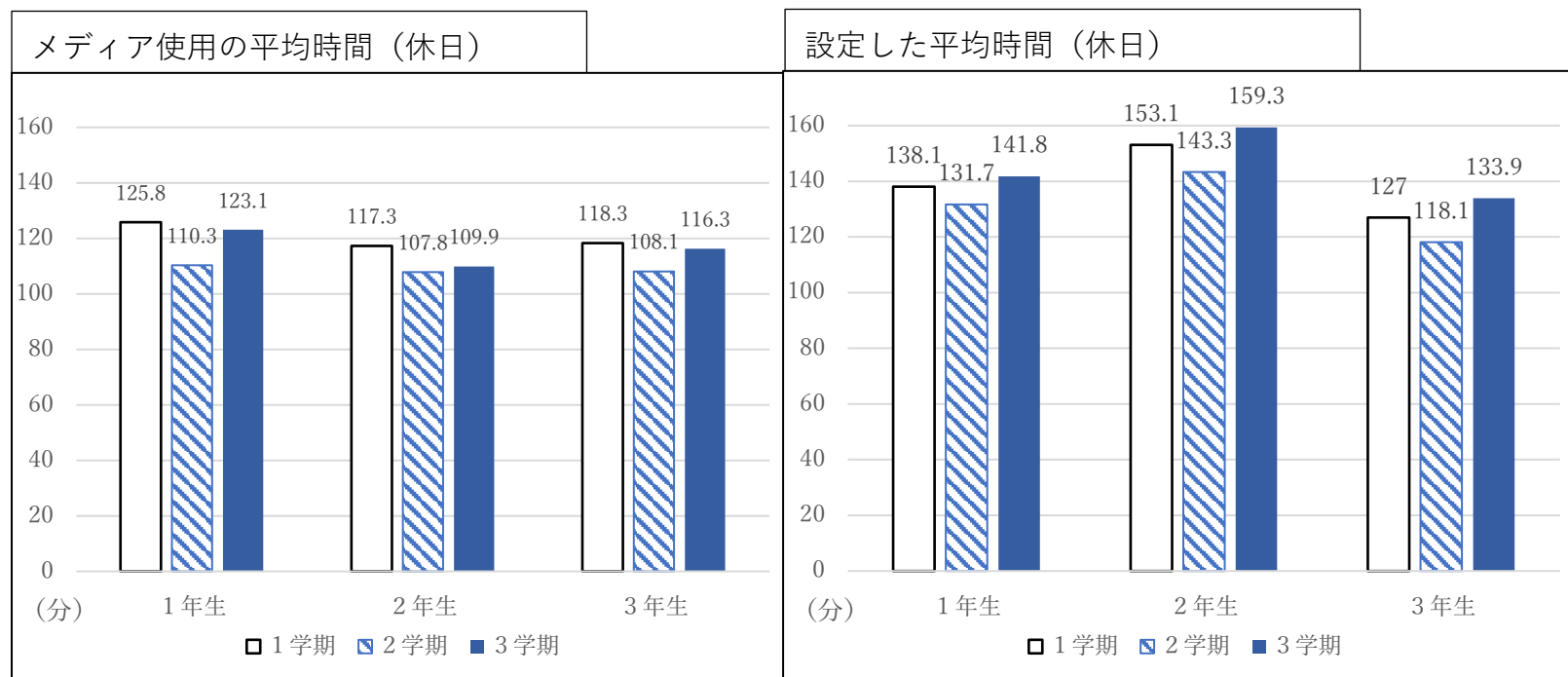
(中学校)

*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



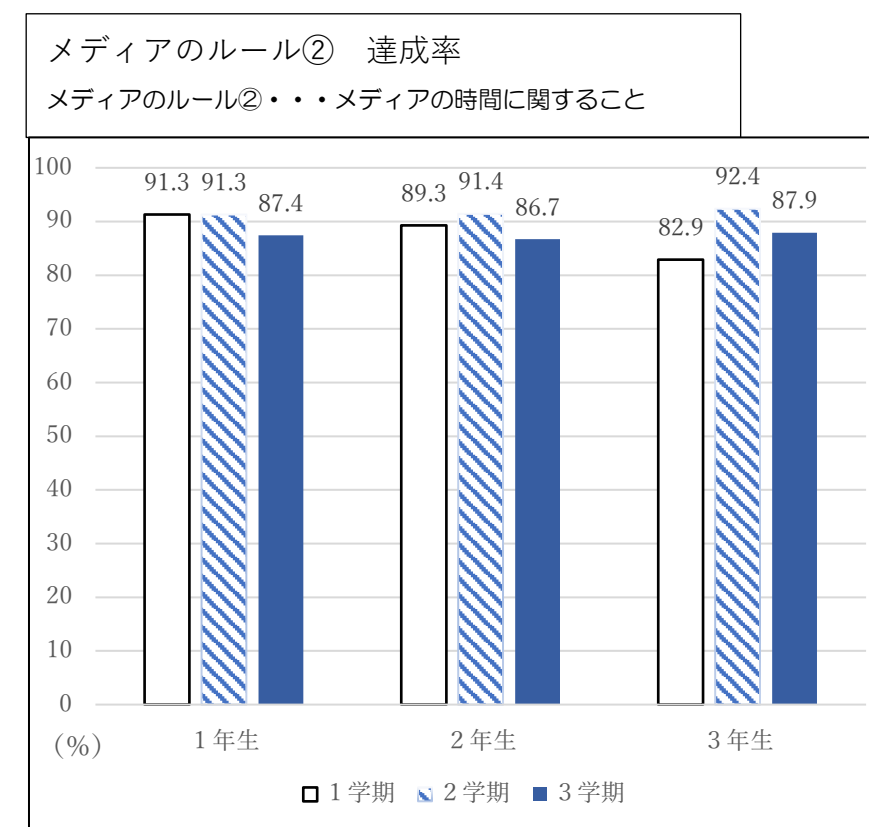
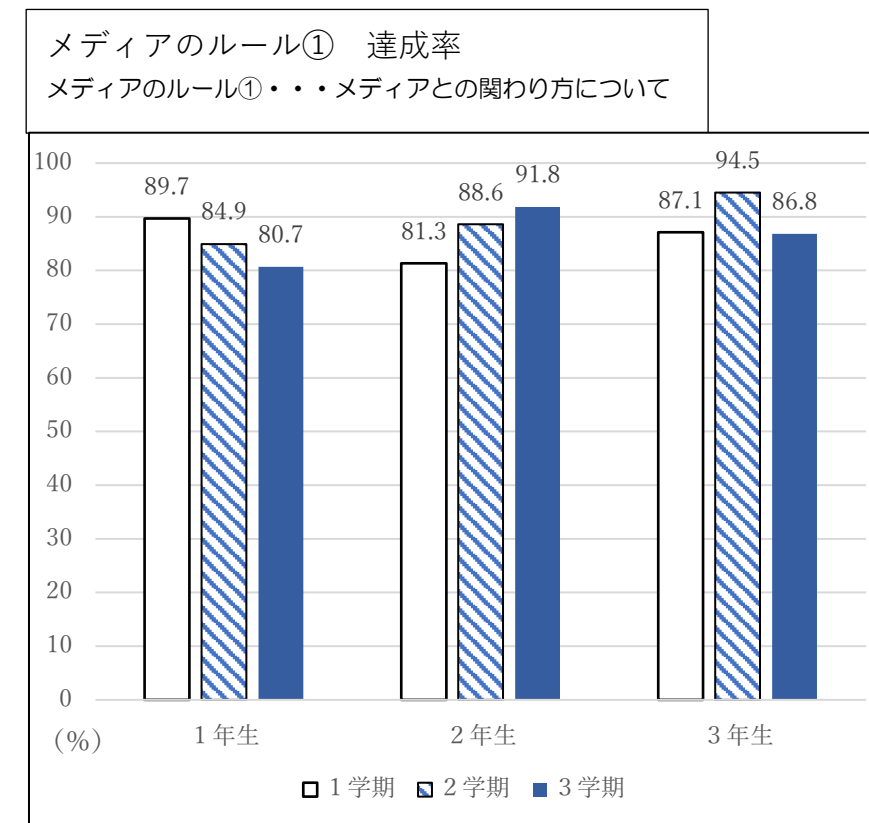
平日は、1・2学期に比べてメディアの使用時間が増加していました。しかし、設定した時間のグラフと同じ形になっていることから、おおむね設定した目標に向かって使用時間をコントロールできていたと思われます。

金曜日のメディア使用が極端に増えている人が見られました。睡眠時間を確保するためにも、時間を決めて使えると良いですね。



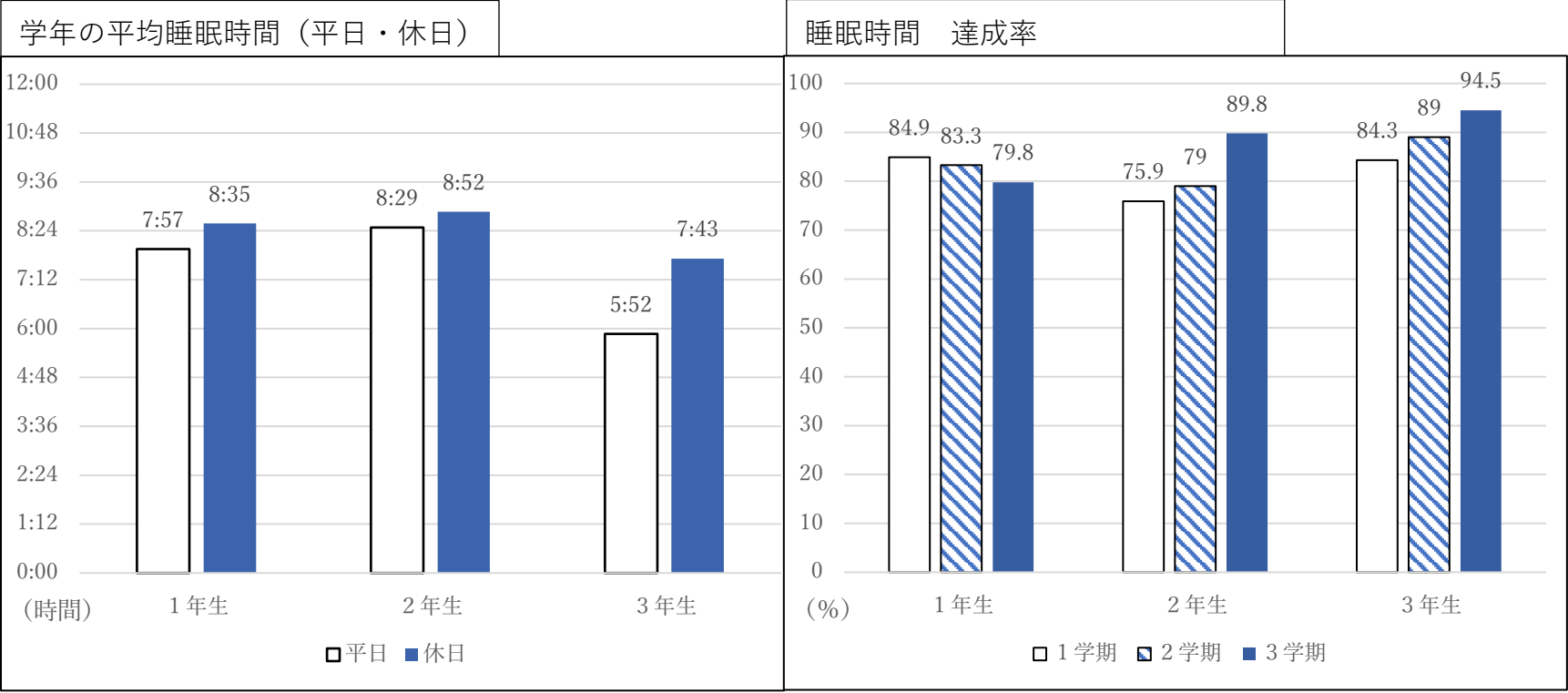
休日は、2学期よりも使用時間が増えていましたが、1学期よりは抑えられていました。また、平日と同様に、休日にも実際に使用した時間と設定した時間のグラフが同じ形になっていることから、目標に向かってメディアを使用していたことがうかがえます。

3学期のメディアコントロールウィークは3連休が重なっていたこともあり、休日の使用時間が増えていた人もいましたが、0分を達成している人もいました。メディアを使用する代わりに読書をするなど、工夫して過ごせるようになって良いと思います。



ルール①は、2年生が右肩上がりに達成率が上がっていました。また、ルール①も②も、全学年が80%を超えており、頑張って取り組んだことがうかがえます。

ルール①と②を全体的に比べると、ルール②の方の達成率が高い傾向にあります。数値化されて明確な目標のため、取り組みやすかったと考えられます。ルール①も、具体的な目標を設定できると良いですね。



学年の平均睡眠時間を見ると、１・２年生はおおむね８時間を超えていました。一方で３年生は、平日は約６時間、休日は８時間を切っていました。３年生は受験もあり、睡眠時間を削って勉強していたことも背景として考えられます。

１．２年生の中には、休日に１０時～１２時頃起床したり、２時頃に就寝したりしている人がいました。睡眠時間はとれていても、平日との起床時間の差が４時間以上になっているため、生活リズムの崩れが心配されます。

睡眠時間の達成率を見ると、２・３年生が右肩上がりになっています。１年生は右肩下がりになっていますが、睡眠時間の平均を見ると、高い目標で挑戦していたことがうかがえます。どの学年も、宿題や習い事をしたあとの自由時間が少ない中で、目標の睡眠時間に向かってがんばっていました。

普段の睡眠不足を休日で解消しようとする、生活リズムが崩れ、結果的に平日も休日も睡眠時間が減ってしまうことになります。平日と休日の起床時間の差が２時間以上にならないように、目覚ましをセットして起きるようにしましょう。

また、睡眠は記憶の定着にとっても大切な役割を持っています。寝る直前までスマホなどの強い光を浴びていたりすると、質の良い睡眠ができなくなります。寝る前の過ごし方も工夫して、ぐっすり寝られるようにしましょう。

◎まとめ

- メディア使用の平均時間を見ると、小学校も中学校も使用時間が増えている学年が多い印象です。３連休中だったこともあり、普段よりも使用時間が増加したと考えられます。しかし、ルール②の達成率が小学校・中学校ともに８割を超えていることから、使用時間は増えていても、決めた時間に向かって頑張った様子がうかがえます。
- 睡眠時間については、小学６年生～中学生にかけて減少傾向にあります。今一度生活習慣を見直して、睡眠時間が少なくなっている原因が何かを明らかにしてみましょう。特に小学６年生、中学３年生の皆さんは、４月から新しい環境になります。心身を健康に保つためにも、規則正しい生活リズムは大切です。メディアコントロールウィークのときだけでなく、春休み中も自分からメディアをコントロールできると良いですね。

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

１年生

- １週間、家族に声をかけてもらいながら、メディアに気を付けて使うことができました。習い事で忙しかったですが、睡眠時間を守るために工夫できました。
- 朝起きるとき、自分から目が覚めるようになりました。
- 宿題のときはノーメディアができていたので良かったです。

２年生

- 金曜日は、明日は休みだからとめあてを守れなかったから気を付けたいです。
- メディアを使っていないときには勉強したりして、メディアを使う時間を減らすことができました。
- 自分で決めたルールを、家族と協力して達成することができました。

３年生

- メディアを使うときに、どのくらいの時間使うかを先に考えてから使うことができなかったのもっと考えていたら時間を意識できたかなと思います。
- メディアを使わない時間を、しっかり受験勉強に使うことができて良かったです。
- 勉強のためにメディアを使うようにすると、勉強のつらさが減って、ゲームをする時間が減りました。

おうちの方より

- 習い事があると、どうしても寝る時間が遅くなりがちです。見る時間は少ないけど、見るタイミングを考えて生活しよう！
- 自分でちゃんと目標を守ると言っていました。できていたと思います。
- 親もメディアから離れる時間を作ることは難しかったです。声をかけることで精一杯でした。
- スマホの使い方は悪くなかったので良かったと思います。集中して勉強する時間、息抜きをする時間と、上手に使っていました。
- 普段よりもメディアと接する時間を短くしようという意識や工夫を感じられました。休日は、兄弟とお菓子作りに取り組むなど、この機会ならではの時間の使い方もできました。
- 使う環境や姿勢も気を付けてもらえるのもっと良いと思います。
- 全体的に、時間を意識して行動してもらいたいです。指摘されてから動くのではなく…。
- メディアを見ない時間は畑に出たりと、有効に使えました。