

# 桜江っ子 メディアコントロールだより

1学期におこなった、メディアコントロールウィークの結果をお知らせします。

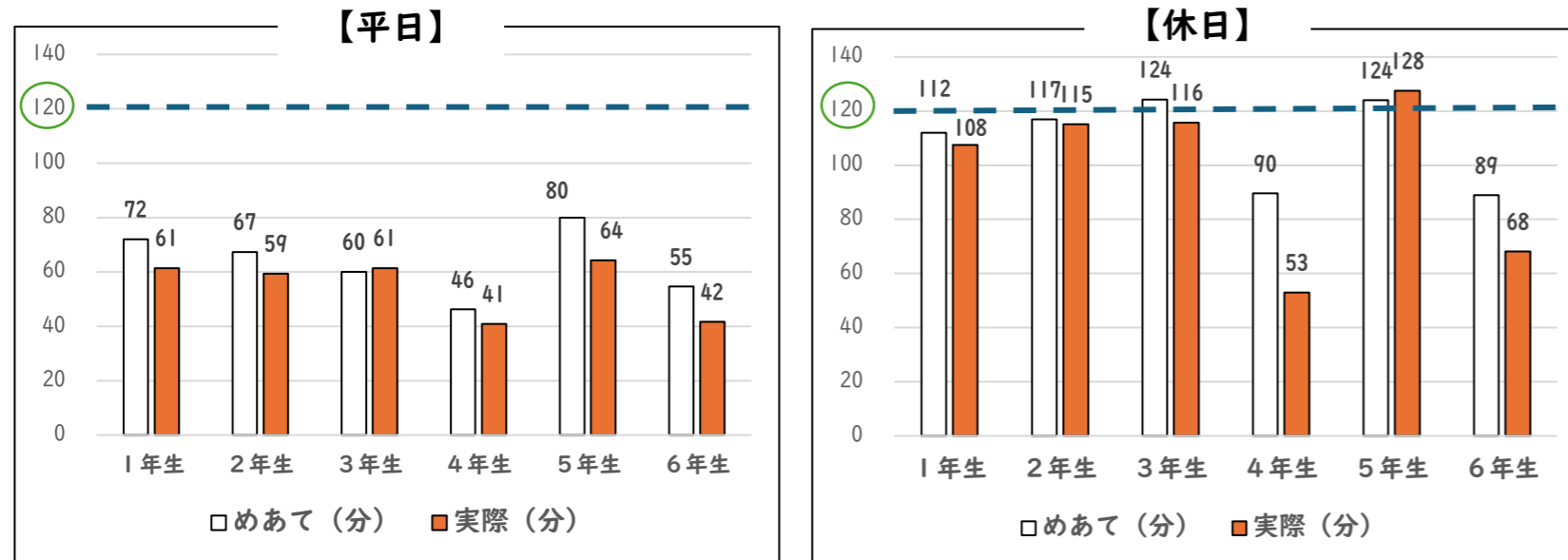
夏休み中も各家庭でメディアに関する約束を決め、メディアコントロールをしながら、充実した毎日を送ってほしい。

今年度も、生活リズムの整った桜江っ子を目指し、小中学校合同でメディアコントロールの期間を設けました。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。

メディアコントロールウィークは、メディア機器の使用を禁止するものではありません。この機会に、メディア機器の使い方や使用時間について見直したり、メディア機器以外での楽しみを見つたり、家族団らんの時間を増やしたりする機会としていただくと幸いです。

## 【小学校】

### メディア使用（学習以外）の平均時間



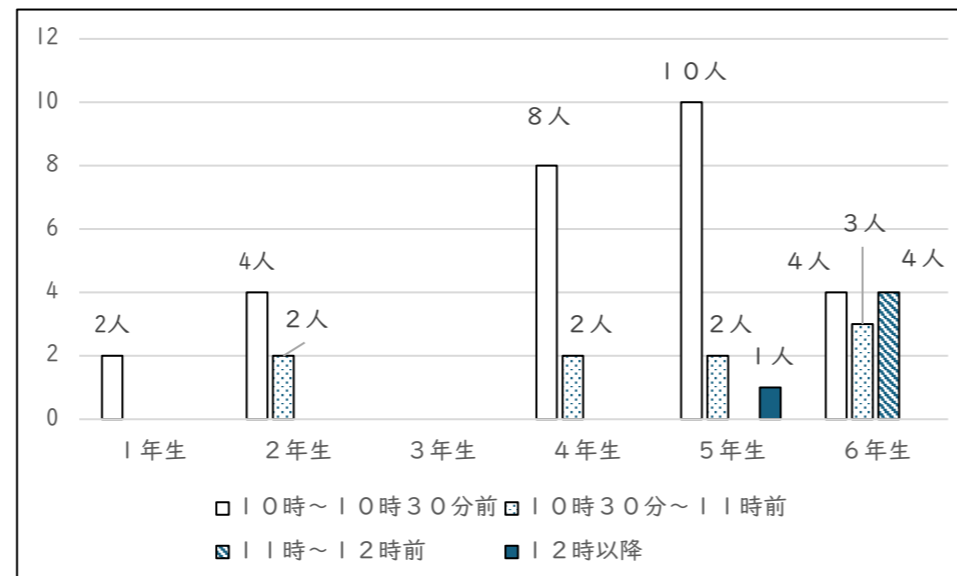
### 平日の平均睡眠時間

1年	9時間	(9:00~6:00)
2年	8時間55分	(9:05~6:00)
3年	8時間45分	(9:05~5:50)
4年	8時間45分	(9:15~6:00)
5年	8時間45分	(9:30~6:15)
6年	8時間45分	(9:20~6:05)



### 平日の夜 10時以降に寝た人（のべ人数）

平日は、起きる時刻が決まっているので、寝る時刻が遅くなればその分、睡眠時間が減っていきます。習い事や用事があっても、時間を意識することは変わりません。



### 平日のメディア使用は平均65分！ ~めやすは1日120分



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「120分以内」をめやすにするとよいとしています。

平日は、タブレットの宿題があったとしても、120分以内でおさまるほどの使用時間になっています。普段のよりもメディア使用時間を短くした目標を立て、多くの人がその目標を守ることができていました。



### 約束を守れなかったときこそチャンス！

休日はメディアの時間が長くなったり、目標を守れなかったりすることが増えました。仕方ない・・・で終わるのではなく、約束を守れなかった時こそ「時間を守って使う」ということを身に着けるチャンス。約束を守れなかった時には、「明日はゲームなし」、「明日はメディアの時間を10分減らす」など、実行可能な短期間のペナルティーを作ることのも一つの方法です。そうしながら、時間を意識し、決められた時間でやめる習慣をつくっていくことが大切です。



### 小学生の理想の睡眠時間は9~11時間、中高生は8~10時間

必要な睡眠時間は人によって違うともいわれますが、十分な睡眠がとれているでしょうか？

- ・朝、すっきり起きられない
- ・授業中、ねむくなる
- ・体がだるい
- ・疲れやすい
- ・ボーっとしたり、イライラしたりする

こんな症状がある人は、9時間以上寝ていても、睡眠時間が足りていないかもしれません。



### 質のよい睡眠をとるための工夫

- ・朝、起きたら光を浴びる
- ・日中に、体を動かす
- ・ねる時間を決める
- ・ねるときは部屋を暗くする
- ・ねる1時間前には、ノーメディア

## それぞれのめあての達成率（全校）

◆メディアのルール①	90%
◆メディアのルール②	87%
◆寝る時刻	82%
◆起きる時刻	89%
◆朝ごはん	99%
◆朝昼夜のはみがき	82%

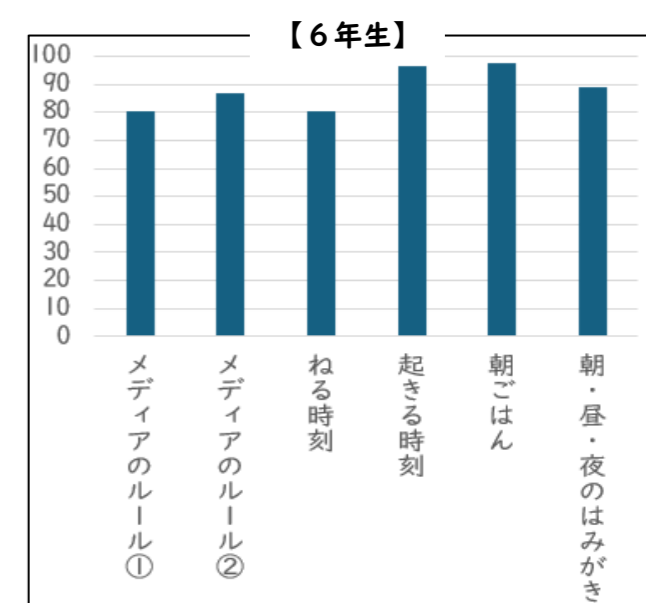
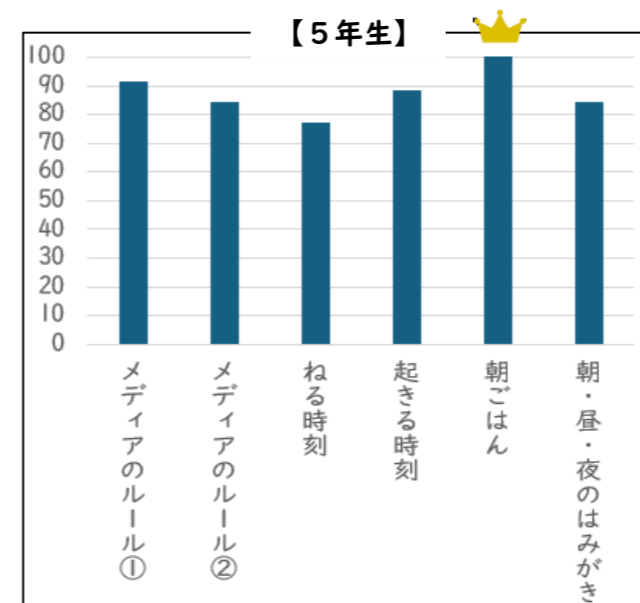
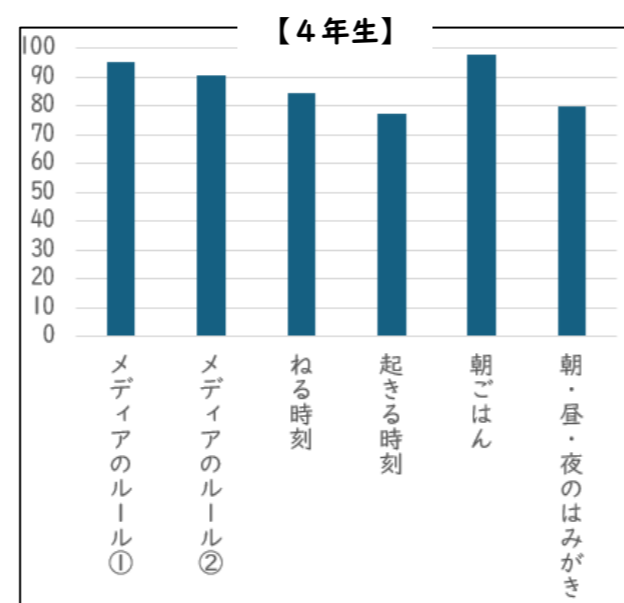
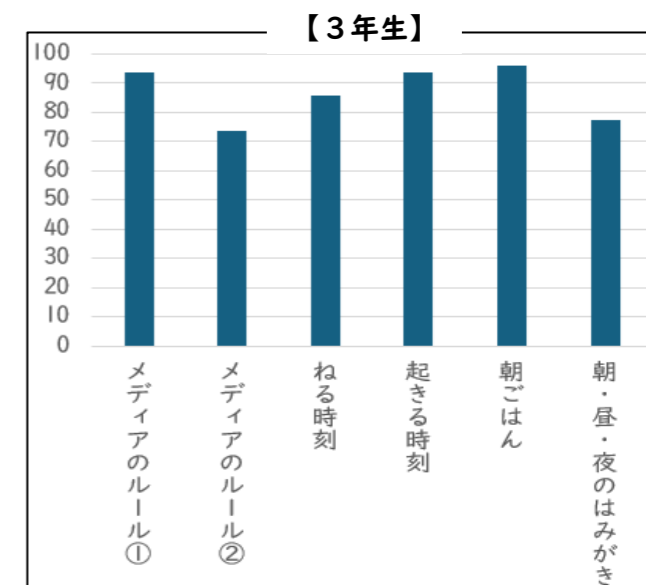
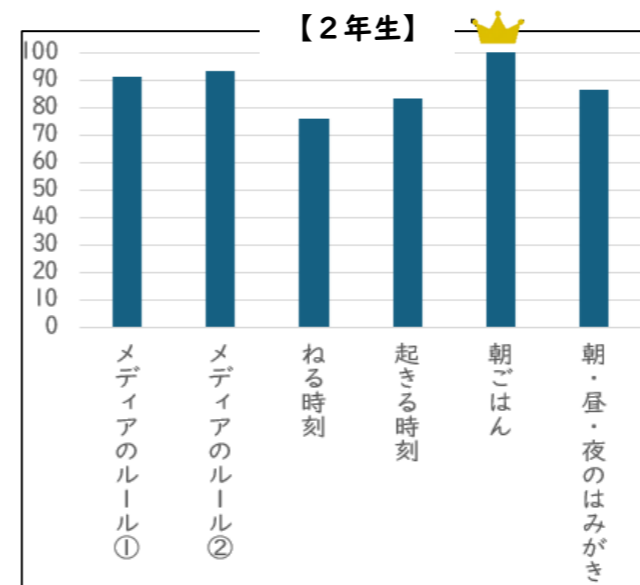
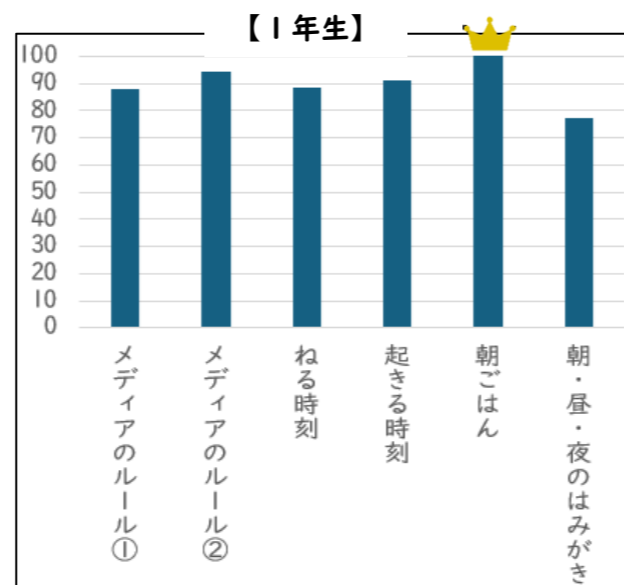
全体的に、どの項目も80%以上の達成率でした。メディアコントロールの期間、めあてを意識した生活ができていたように感じます。

学年ごとにみても、右のグラフのようになります。👑マークは、達成率100%でした。よい習慣は、ぜひ続けていきましょう。

休日は、朝ごはんを食べなかったり、歯みがきがおろそかになったりするようです。この点も、平日とかわらず同じようにできるのが当たり前になるといいと思います。

### 【メディアのルール①の例】

- ・ごはんのときはノーメディア
- ・勉強のときはノーメディア
- ・寝る1時間前からノーメディア
- ・夕食後はノーメディア
- ・ゲーム機やスマホを自分の部屋にもっていかない。
- ・宿題や明日の準備がすべて終わってから始める。



## 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、次回がんばりたいこと～

じかんをまとめること

17時からメディアの時間をへらして早起  
早おきをしました。おはよう!!

☆次回がんばりたいこと（9時におるためにテレビの時間を工夫したいなど）  
時間が余った分は勉強したい。

☆がんばったこと（朝・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など）  
見たあしにきつて見たくた  
たけとかがきんしました。

☆がんばったこと（朝・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など）  
ねるじくなどをいっしょにするようにがんばった!!

☆次回がんばりたいこと（9時におるためにテレビの時間を工夫したいなど）  
テレビをあまりみないようにして  
はみがきもがんばった。

☆次回がんばりたいこと（9時におるためにテレビの時間を工夫したいなど）  
あさひる、よるはきんとみ  
みかきをしたいです。

☆次回がんばりたいこと（9時におるためにテレビの時間を工夫したいなど）  
夜キリキリはで起きかたから  
今ではきもつてたいます。

☆がんばったこと（朝・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など）  
メディアの時間を短くし、読書や工作  
ができてよかった。

☆がんばったこと（朝・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など）  
本を毎日一冊ずつ読むことができた。

☆がんばったこと（朝・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など）  
いままでのメディアコントロールウィークよりテレビを見る  
時間がへったからつづけていきたい。

☆次回がんばりたいこと（9時におるためにテレビの時間を工夫したいなど）  
おきるじかんがまもれなからたので  
目ざし時計が鳴ったときにおき  
たいです。

☆次回がんばりたいこと（9時におるためにテレビの時間を工夫したいなど）  
7日間ずっとメディアの時間を守  
りたい。

☆がんばったこと（朝・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など）  
1年生の時より早起したのが  
がんばったことおもしろい。

☆がんばったこと（朝・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など）  
けさの起きる時間をなるべく早くする  
9時～9時30分におるのをいしよた。

自分自身のふりかえりを生かしたり、他の人のふりかえりを参考にしたり、次回もがんばりましょう。



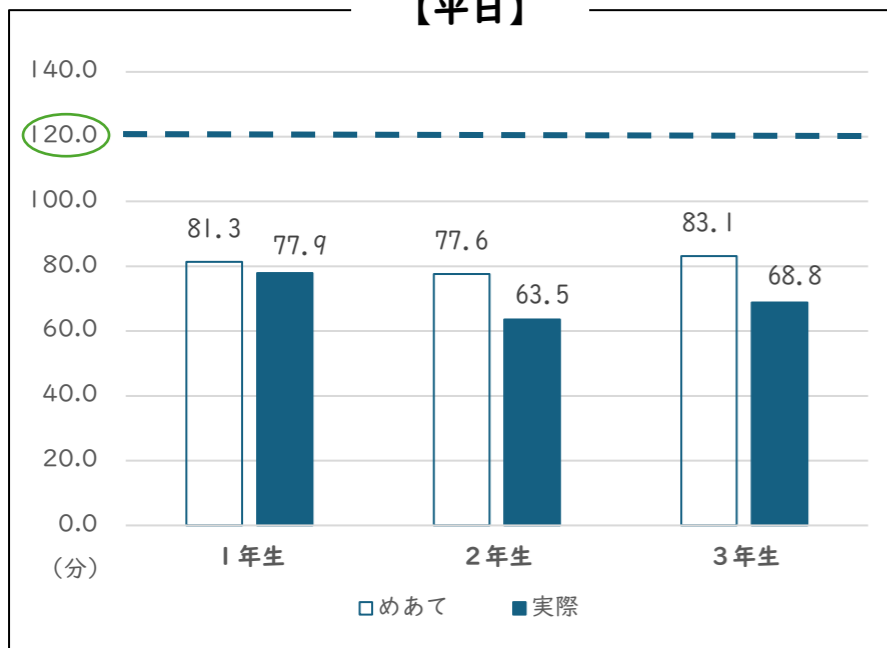
### ★おうちの<sup>みか</sup>より

- ・メディアを見ない、使わないよう本当にがんばった1週間でした。
- ・あと、どれくらいテレビを見たりゲームをしたりする時間があるか計算しながら取り組んでいました。普段、テレビをみる時間によくお手伝いをしてくれて助かりました。
- ・毎日気にしてがんばっていました。お休みの日も、もうちょっと気にしてみましょう。
- ・難しかった、大変だったのはどこかな?おうちで話せたらいいなあと思ってるよ。
- ・本人は意欲的に取り組んでいたのも、目標が達成できるようもう少しサポートできればよかった。
- ・時計を見て行動するクセをつけることができるともっといいね。
- ・スポ少があるとき以外は早寝ができました。もう少しメディアの時間が減るようにがんばろう。
- ・今までで一番、時間を気にしたメディアコントロールだったと思います。
- ・いつもはただらだとスマホを使っていますが、この1週間はタブレット学習、読書、おり紙、工作など自分から守ろうという様子が見られました。次は自学ノートに取り組めるといいな。
- ・ノーメディアでも楽しめることを見つけよう。

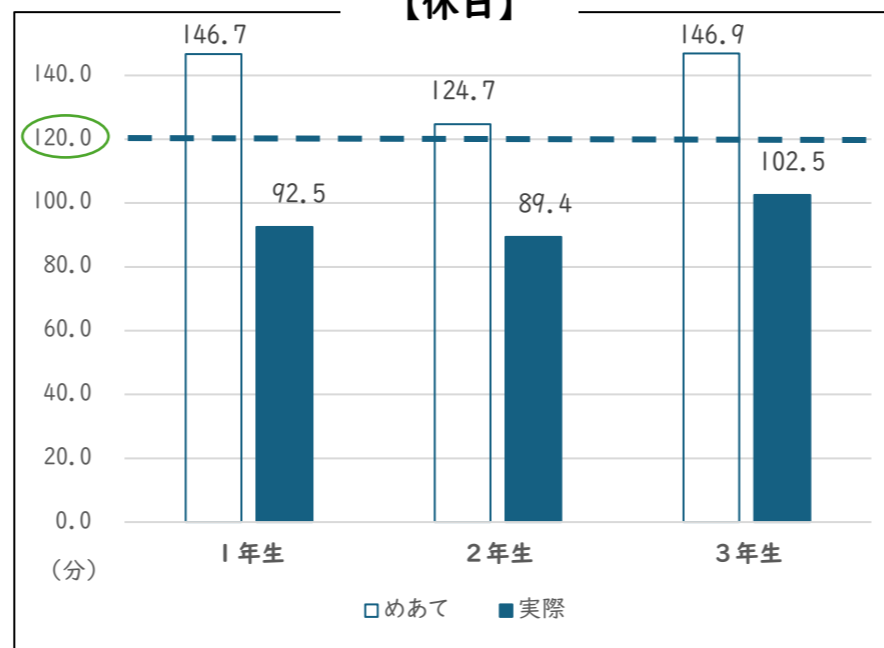
## 【中学校】

### メディア使用（学習以外）の平均時間

#### 【平日】



#### 【休日】

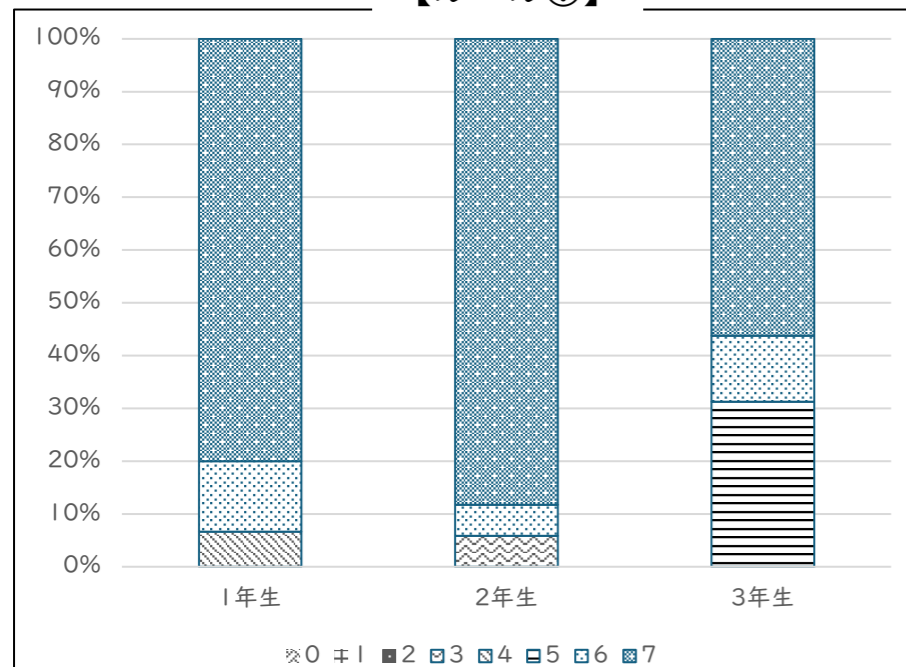


☆中学生は、平日も休日も、実際の使用時間が120分を超える学年がありませんでした。テスト期間と重なったこともあり、よりメディア使用の時間をコントロールできていたように思います。ただ、平日の1年生や休日の3年生は、他の学年より平均時間が10分程度長くなっています。2学期はテスト期間外のメディアコントロールウィークとなるので、今回よりさらに意識してコントロールできれば良いと思います。

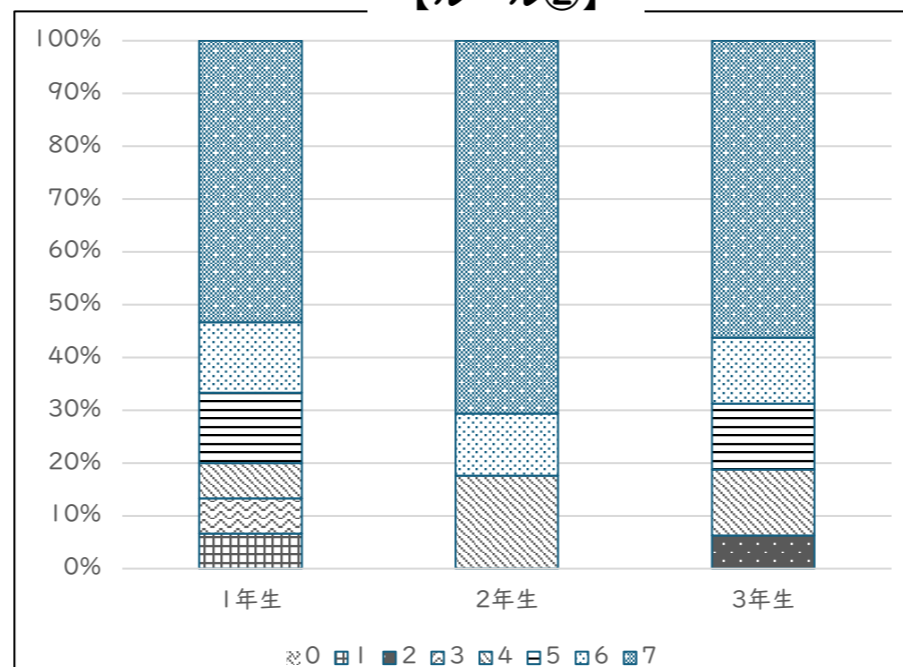
☆ルールを設定を、平日は80分前後だったのに比べ、休日はどの学年も120分を超えています。実際に使用した時間は多い学年でも100分程度でした。どの学年もよくコントロールができているため、2学期はもっと目標時間を少なく設定しても良いかと思います。「頑張れば達成できる目標」を設定して、もっとコントロールする力をつけていきましょう。

### ルールを守れた人の割合（○の数別）

#### 【ルール①】



#### 【ルール②】



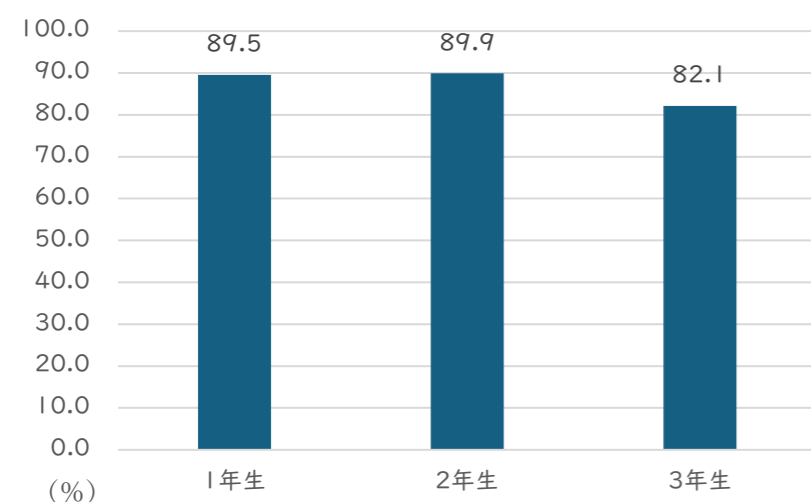
メディアのルール①・・・自分で決めたメディアのルール  
メディアのルール②・・・メディアの使用時間

☆どの学年も、○が7個の人の割合が高かったです。特に、ルール①の達成率が高かったです。2学期は、ぜひ1学期とは違う目標を立ててみてください。

☆ルール②は、○が4個以上（過半数）の人の割合が、2年生で100%でした。2年生はメディア使用の目標時間が一番少ない中でも、達成できるように工夫している様子が分かります。また、他の学年も80~90%でした。2学期は、より○を7個に近づけられるようにすると良いと思います。

☆3年生は、ルール①②とも、○が7個の人の割合が50%台でした。2学期からは部活動も終わり、自由時間が増えると思います。次のメディアコントロールウィークでは、増えた時間をどのように過ごすか考えて取り組んでみましょう。

## 睡眠時間を毎日守れた人の割合



## 【平均睡眠時間】

### ○平日

1年 8時間 5分 (10:15～6:20)

2年 7時間50分 (10:29～6:23)

3年 8時間00分 (10:25～6:25)

### ○休日

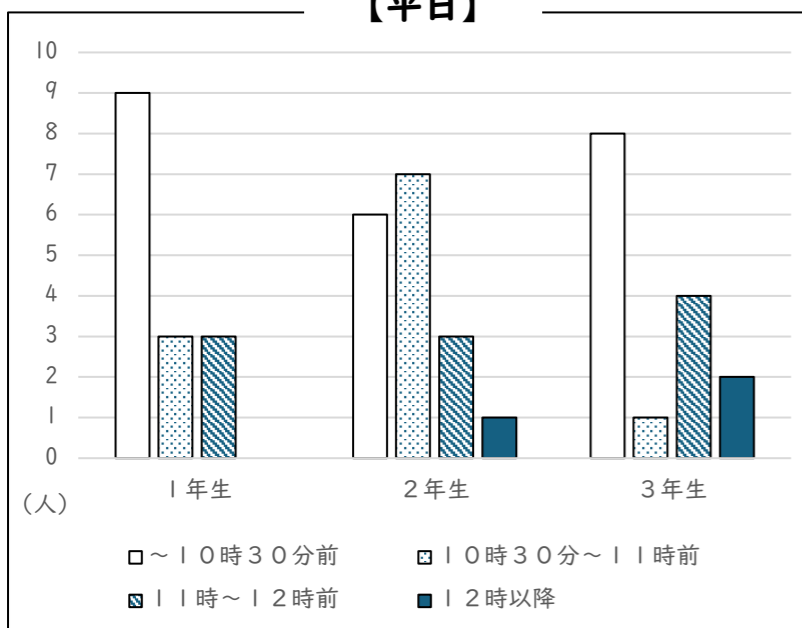
1年 8時間10分 (10:30～6:40)

2年 8時間15分 (10:25～6:40)

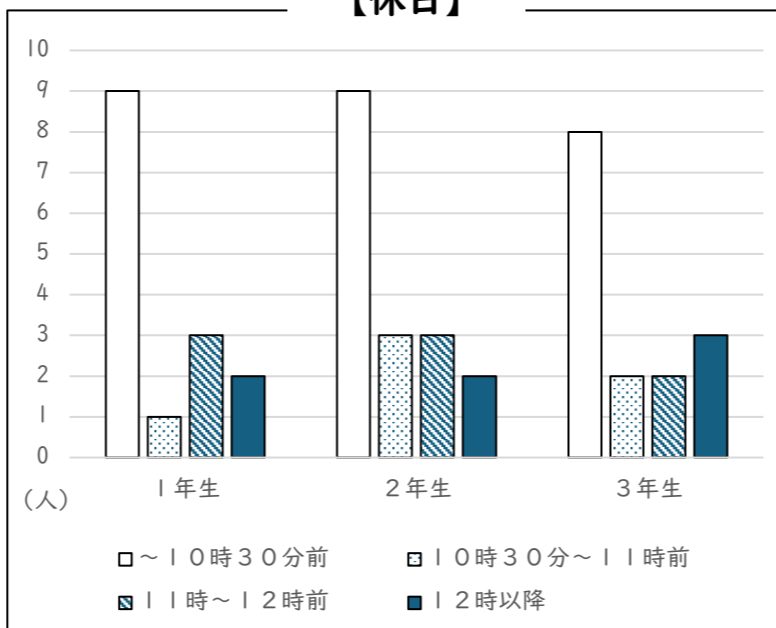
3年 8時間15分 (10:20～6:35)

## 就寝時刻の平均分布

### 【平日】



### 【休日】



☆平日の睡眠時間は8時間前後、休日の睡眠時間は8時間10分～15分という結果でした。中高生の理想の睡眠時間は8～10時間とされているので、睡眠時間を頑張って確保しようとする様子が分かります。今後も8時間以上の睡眠がとれるように生活しましょう。

☆就寝時刻の分布を見ると、やはり休日の就寝時刻が12時を超える人が増えています。一方で、10時30分までに寝ている人も増えていることから、早く寝る人と遅く寝る人の二極化があると考えられます。自分はどちらのタイプでしょうか？夏休み中は、今より就寝時刻が遅くならないように意識し、元気に2学期のスタートが切れるようにしましょう。

## ルール①のみんなのメディアのルールを紹介！

★スマホは1日1時間にする。

★勉強中・お風呂中はスマホを使わない。

★午前中は宿題か勉強をする(休日)。

## 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

○去年は12:30頃に寝ていたけど、反省して早く寝る習慣ができました。

○スマホの電源を切るなど、意識することができました。

○習い事の日には特に寝る時間が遅くなってしまうので、その次の日はできるだけ早く起きられるようにしたいです。

○好きな番組がある日は、他のメディアを使いませんでした。調節しながら取り組みました。

### おうちの方より

○家族全員で協力してできていて良かったと思います。次も頑張りましょう！

○テスト期間と重なり、いつもより意識してメディアの時間を少なくしていることは伝わりました。ウィーク後の継続を期待します。

○テスト勉強の休憩にテレビを見るなど、時間を上手に使っていたと思います。

○メディアの時間は自分自身で気を付けているようでしたが、寝る時間がどうしても遅くなりがちでした。家族みんなで早寝早起きを目指していきたいです。

## ◎まとめ

・小学校と中学校のメディア使用時間を比べると、どちらも平日は120分を下回っていました。特に小学生の皆さんは、自由時間が多い中で使用時間をコントロールできていたと思います。

・就寝時刻は、小学4年生～中学3年生にかけて、遅くなる傾向が見られます。中学校では部活も始まり、家に帰る時間が遅くなります。学年が上がるにつれてスマホを持つ人も増え、より就寝時刻が遅くなりがちです。『自分の部屋にはスマホを持ち込まない』『使うとき以外はおうちの人にスマホを預ける』など、自分でスマホと距離をとってコントロールする方法もあります。メディアのルール設定のときに、ぜひ参考にしてください。