

桜江っ子 メディアコントロールだよい NO.2

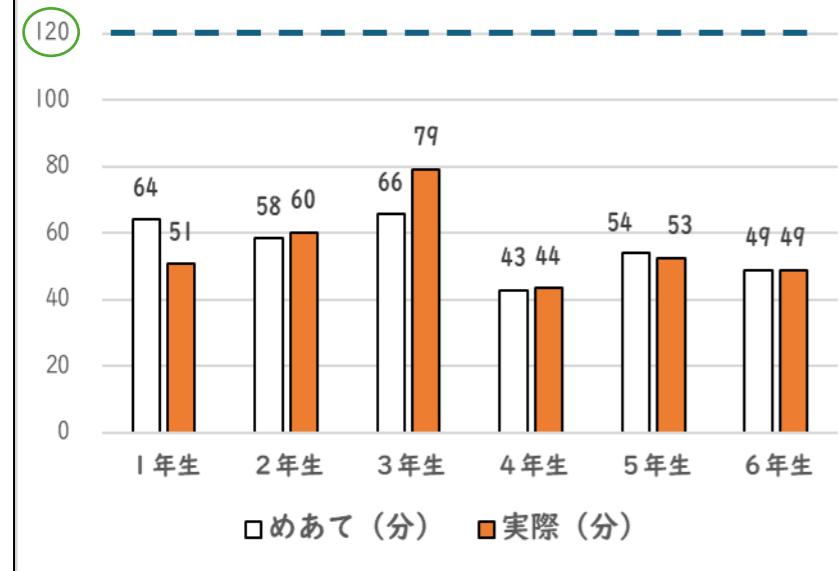
2学期におこなった、メディアコントロールウィークの結果をお知らせします。

冬休み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、充実した毎日を過ごしてください。

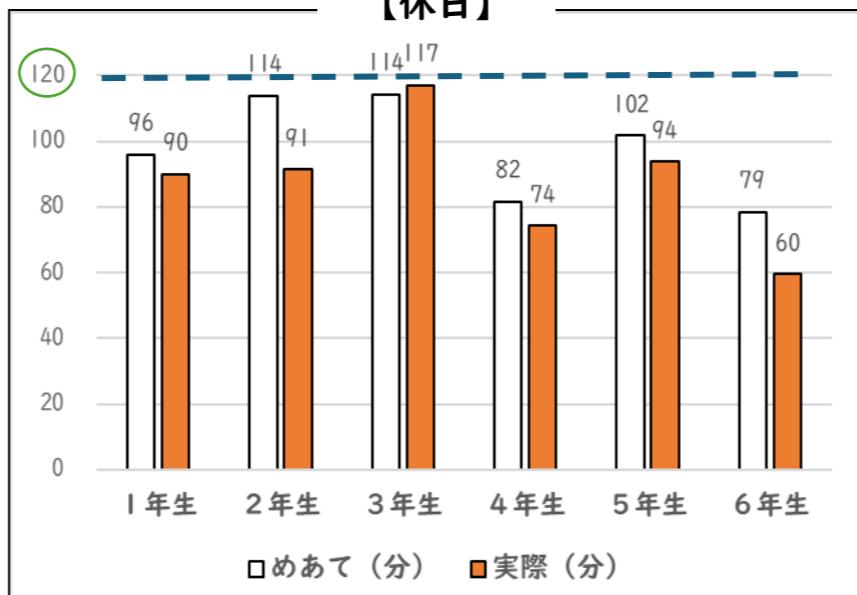
【小学校】

メディア使用（学習以外）の平均時間

【平日】



【休日】



平日の平均睡眠時間～1学期との比較～

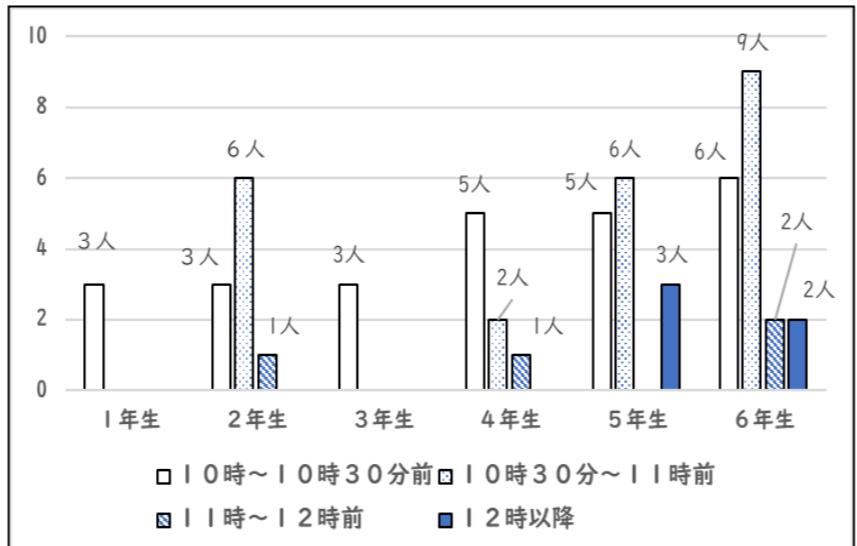
1学期

2学期

1年生	9時間 (21:00~6:00)	→ 8時間55分 (21:20~6:15)
2年生	8時間55分 (21:05~6:00)	→ 8時間50分 (21:25~6:15)
3年生	8時間45分 (21:05~5:50)	→ 8時間35分 (21:30~6:05)
4年生	8時間45分 (21:15~6:00)	→ 9時間05分 (21:15~6:20)
5年生	8時間45分 (21:30~6:15)	→ 8時間50分 (21:30~6:20)
6年生	8時間45分 (21:20~6:05)	→ 8時間30分 (21:50~6:20)

1学期に比べ、睡眠時間は大きく変わっていませんが、就寝時刻と起床時刻がどちらも遅くなっている学年が多いです。朝の準備の時間が足りていますか？

平日の夜 10時以降に寝た人（のべ人数）



1学期に比べると、10時以降に寝る人が増えています。（のべ42人から57人）特に休日前の金曜日に、寝る時刻が大幅に遅くなる傾向です。

夏休みあけの一週間をメディアコントロールウィークとして取り組みました。

メディアコントロールウィークが、桜江小学校・桜江中学校の子どもたちにとって、メディアに接する時間や内容などを自分の力で管理・調整できる力をつけるため、またそういった力がついてきたのかを確認するための機会になるよう、取組を進めていきたいと考えています。引き続き、保護者のみなさまのご協力をよろしくお願いします。



メディア使用時間の平均＝平日5分、休日8分



メディアコントロールの期間は、学習以外でのメディア使用時間が多くならないように意識していることが、左のグラフや感想から伝わります。日本小児科医会で、めやすとされているのは「メディアの総接触時間は120分以内」です。休日も含め、この範囲内におさめることができている人が多かったです。



デジタルデトックスのすすめ

「デジタルデトックス」という言葉を聞いたことがありますか？デジタルデトックスとは、ゲームやスマートフォン、タブレットなどのデジタル機器にふれないと離れる=使う時間をつくらないことです。現代社会では、家でも学校でもデジタル機器にふれる時間が長くなりがちです。そこで「デジタルデトックス」がすすめられています。

デジタルデトックスをすると、こんなことがあります……



のう脳や目を
休めることができます。



からだを動かしたり、視線をあわせて
会話をしたりする時間が増える。



気が散る回数が減り、
集中力があがる。



睡眠の時間が増える。
睡眠の質があがる。

メディア使用時間を計算してみよう

たとえば、毎日2時間スマートフォンで動画を見て、ゲームを2時間する人がいるとします。合計4時間のメディア使用をしている人は……

$$\begin{aligned} \text{1日4時間} \times 365\text{日(1年間)} &= 1,460\text{時間} \\ 1,460\text{時間} \div 24\text{時間(1日)} &= 60.8\text{日} \end{aligned}$$

なんと、1年間うち約2か月間も寝ないでスマートフォンを見つめていることになります。ちょっと時間がもったいないと思いませんか？

普段の自分のメディア使用時間を計算してみませんか。

それぞれのめあての達成率（全校）

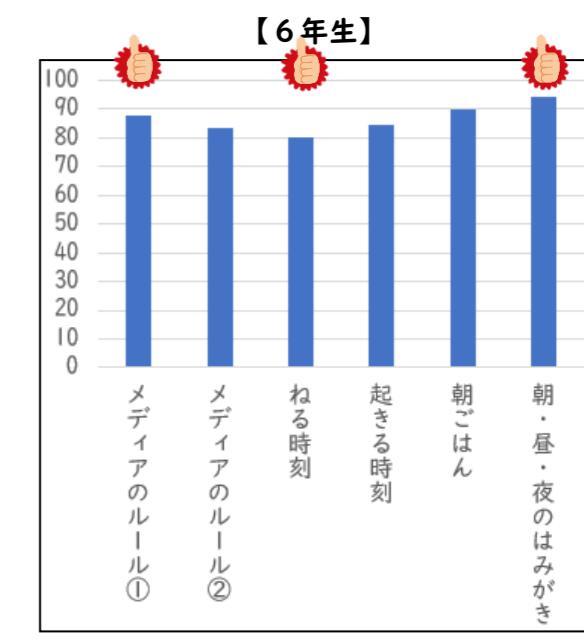
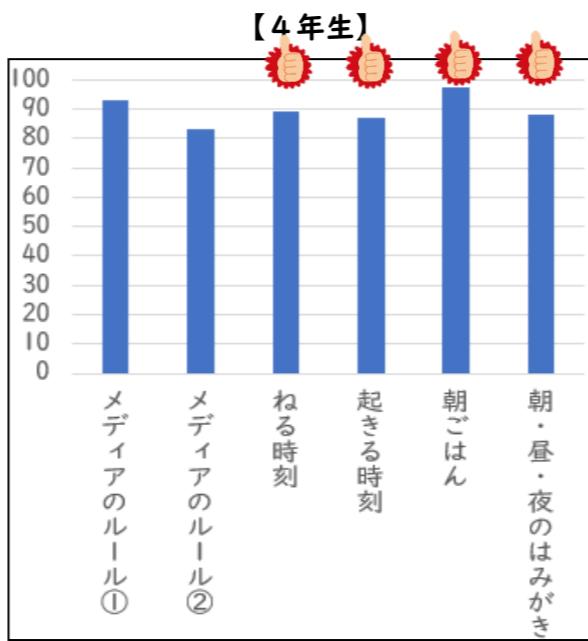
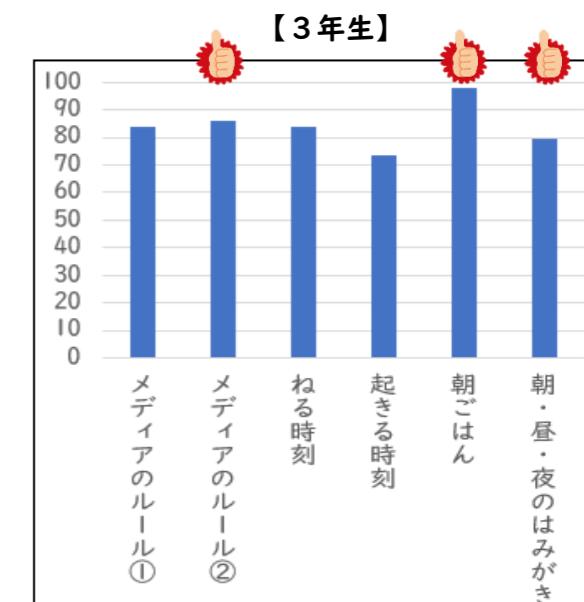
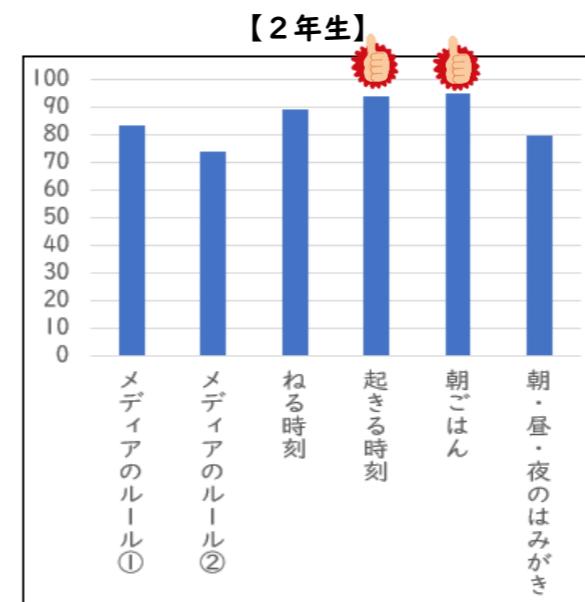
◆メディアのルール①（内容）	88%	（1学期：90%）
◆メディアのルール②（時間）	83%	（1学期：87%）
◆寝る時刻	86%	（1学期：82%）
◆起きる時刻	88%	（1学期：89%）
◆朝ごはん	97%	（1学期：99%）
◆朝昼夜のはみがき	86%	（1学期：82%）

1学期に引き続き、どの項目も80%以上の達成率でした。たくさん的人がめあてを意識した生活ができていた証だと感じます。

学年ごとにみてみると、右のグラフのようになります。マークは、達成率100%です。そして、マークは、1学期よりも達成率が高い項目です。

その日の勉強に必要なものをランドセルに入れてくることと同じように、しっかり睡眠をとり、朝ごはんを食べることが勉強をするための準備の一つだと思います。多くの人が、その準備ができていました。

冬休みは、生活リズムが不規則になります。お正月三が日をすぎたころから、まず「早起き」から始めて、生活リズムをとりどりていきましょう。



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～

☆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）
お机ひびのじかんをすくなくしたり

お机ひびのじかんをすくなくなりました。
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

つぎもりひんじにひいてても
危険の時は
ノーメディアでてきた

危険の時は
ノーメディアでてきた
平日の早起きもやめた

みるまえに見たくても～メディアにてきました。
よくひきこもりでひいにちさめた時間

6:00に起きるためアラームをかけた。
朝昼夜けみがきができる

6時に起きれるようにめざましを使っておきた。
ねるじくのじくひょうでまいにちさめた時間

ねるじくのじくひょうでまいにちさめた時間
内にねることをがんばりました。

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）
うがながいがつづられただよりべんきよ
ねこといはいあそびてよがったです。いつもより

前回は110分だったけど今回はう
よつりがなくしてねりスをする時間を作
やせた。

みるまえに見たくても～いい

早起きをするために前日にテレビの時間を作らなければいけない

など

ノーメディア

メ

テ

イ

ア

ル

ル

ル

ル

ル

ル

次回の取り組み
は、1月16日
(金)～1月22日
(木)です。

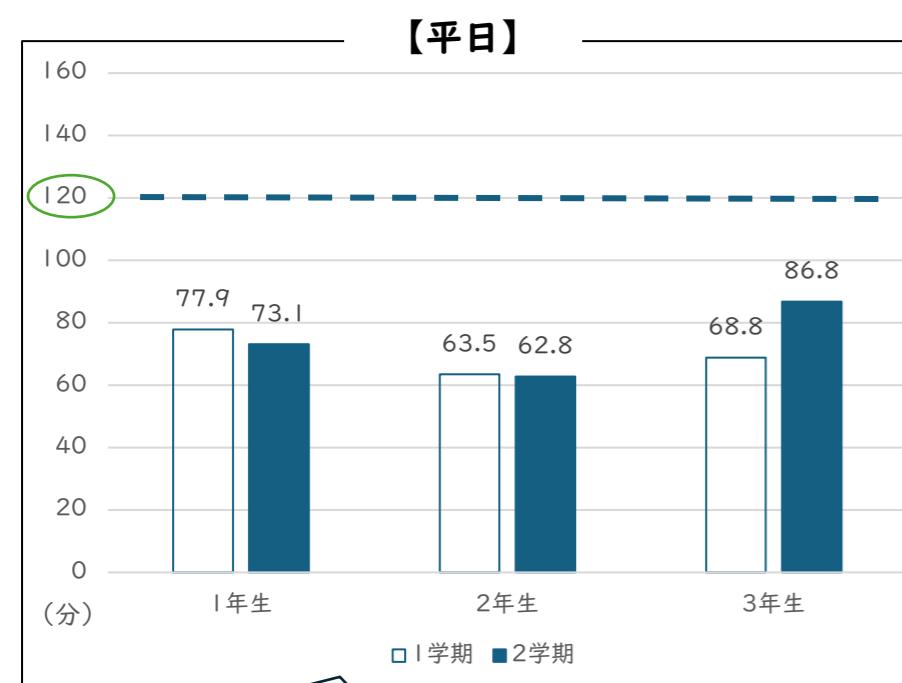


★おうちの方より

- ・休みの日はなかなか難しかったようですが、自ら「時間がやばい」と言って、時計を見て行動する姿があり、成長を感じました。
- ・休み中も早起きをしていたおかげで、生活リズムはバッチリです。
- ・メディアを使う時間が寝る直前までになっているので、そこが守れるようになるといい。
- ・もっと早く寝てほしい。
- ・勉強のときのノーメディアは守れましたね。休みの日の起きる時間をもう少し早くしようね。
- ・勉強時間だけでなく、メディアの時間を守ろうと一生懸命でした。すごくいいことだと思います。もっと一緒にビーズアートなどしたかったね。
- ・今回はよくがんばっていました。このちょうど、ほどほどのメディアにしようね。あと本も読んでね。楽しいよ!
- ・全部〇を目指して昼の歯みがきをがんばりましょう。
- ・少しずつ、さまざまなメディアにふれることが多くなり、達成が難しくなってきた。

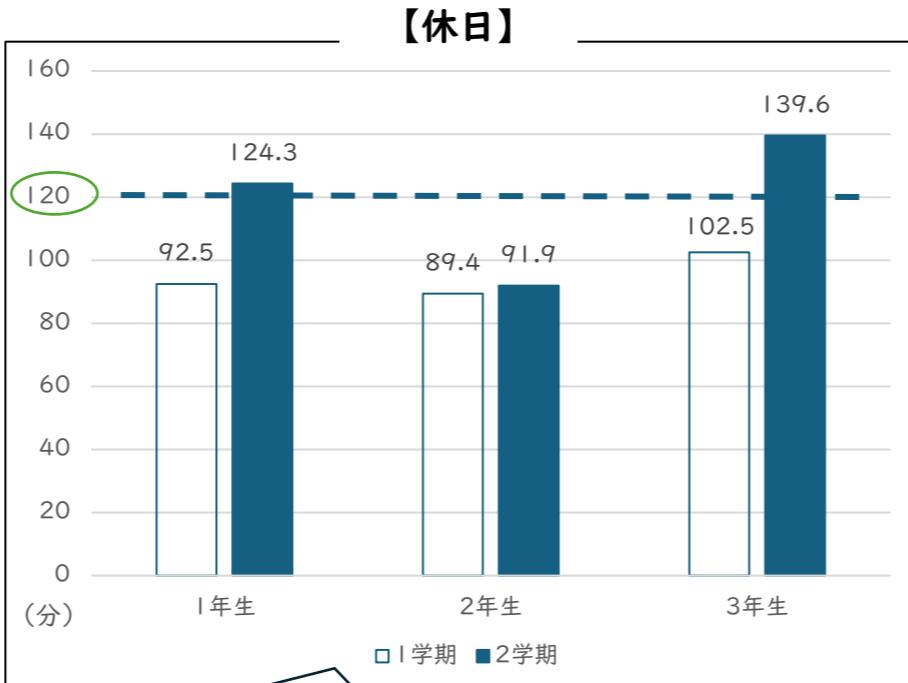
【中学校】

メディア使用（学習以外）の平均時間



【2学期の目標時間（平均）】

1年生:71分 2年生:60分 3年生:87分



【2学期の目標時間（平均）】

1年生:127分 2年生:111分 3年生:141分

メディアのルール①・・・自分で決めたメディアの使い方

メディアのルール②・・・メディアの使用時間

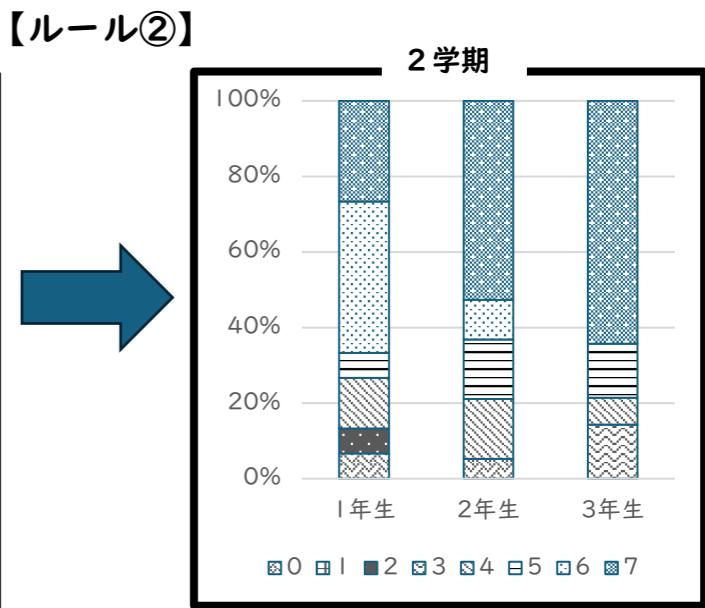
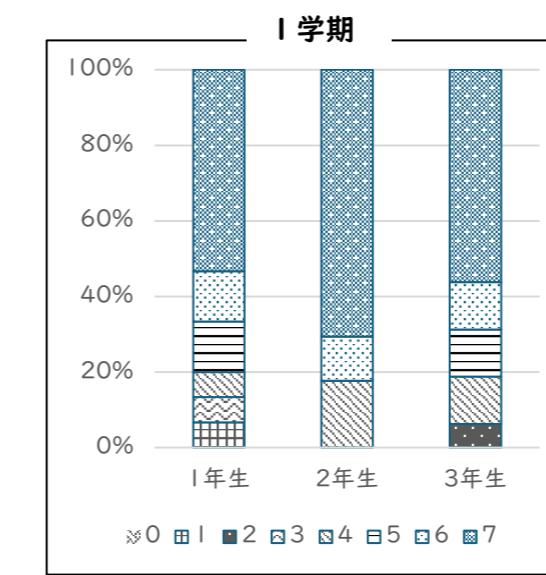
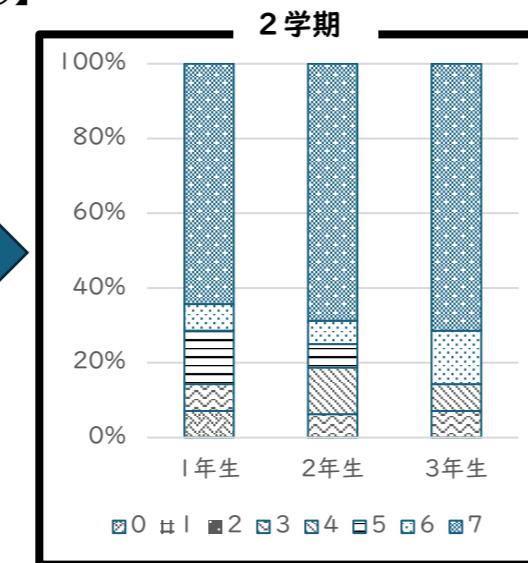
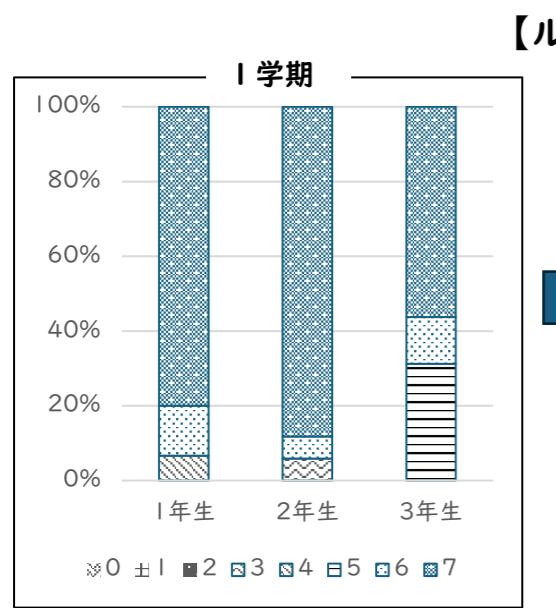
☆平日は、実際の使用時間が120分を超える学年はありませんでした。テスト期間と重なっていた1学期以上に使用時間が減っている学年がありました。テスト期間が重なっていなくても、頑張って取り組んだことが伝わります。

☆一方で、休日の1年生と3年生は、平均時間が120分を超えていました。特に3年生は、平日・休日ともに使用時間が増えています。部活動等を引退し家で過ごす時間が長くなつたことが、使用時間の増加につながっているのではないかと考えられます。

☆2学期の目標平均時間と比べると、どの学年もおおむね目標時間に近い時間で使用していたことが分かります。目標時間を達成できた人は、3学期はより少ない時間にチャレンジしてみましょう。

☆これから冬休みに入り、家で過ごす時間が長くなります。特に3年生は、これから入試が近づいてきますので、よりメディアとの付き合い方に気を付けて過ごしてほしいと思います。

ルール①②を守れた人の割合（○の数別）

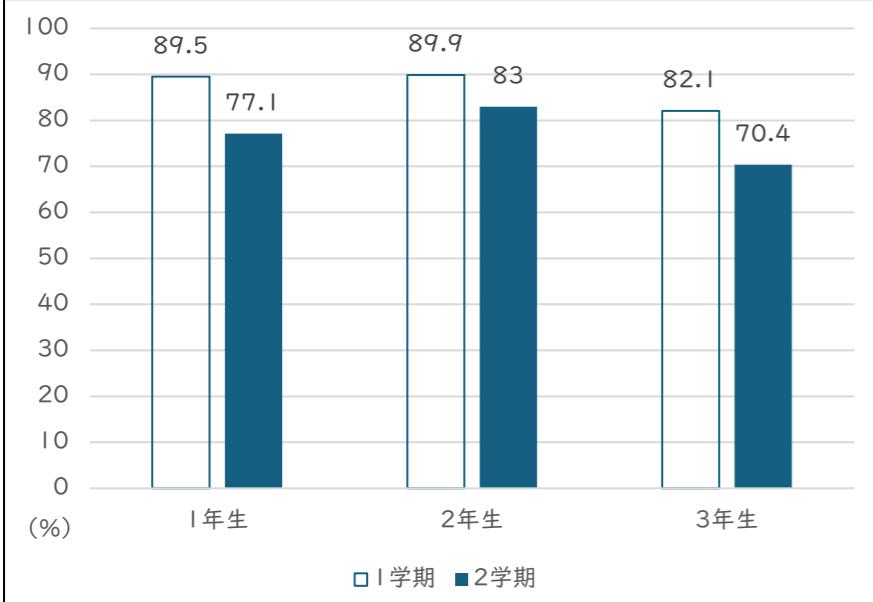


☆ルール①については、1学期に比べて○が7個（毎日達成できた人）の割合が減少した学年もありますが、全学年6割以上の人人が毎日目標を守ることができました。

☆ルール②は、1・2年生で○が0個の人がいました。1・2年生は目標時間（平均）が1学期より少なく、チャレンジで取り組んでいた人もいました。3学期もぜひ同じ目標に挑戦して、○が増えるよう工夫できると良いですね。

☆3年生は、ルール①②とも、1学期と比べて○が7個の人の割合が増えており、意識して過ごせた様子が分かります。ただし、2学期のメディアの目標時間（平均）や実際の使用時間が他の学年より多かったため、3学期はまず、休日120分以内を目標にコントロールしてみましょう。

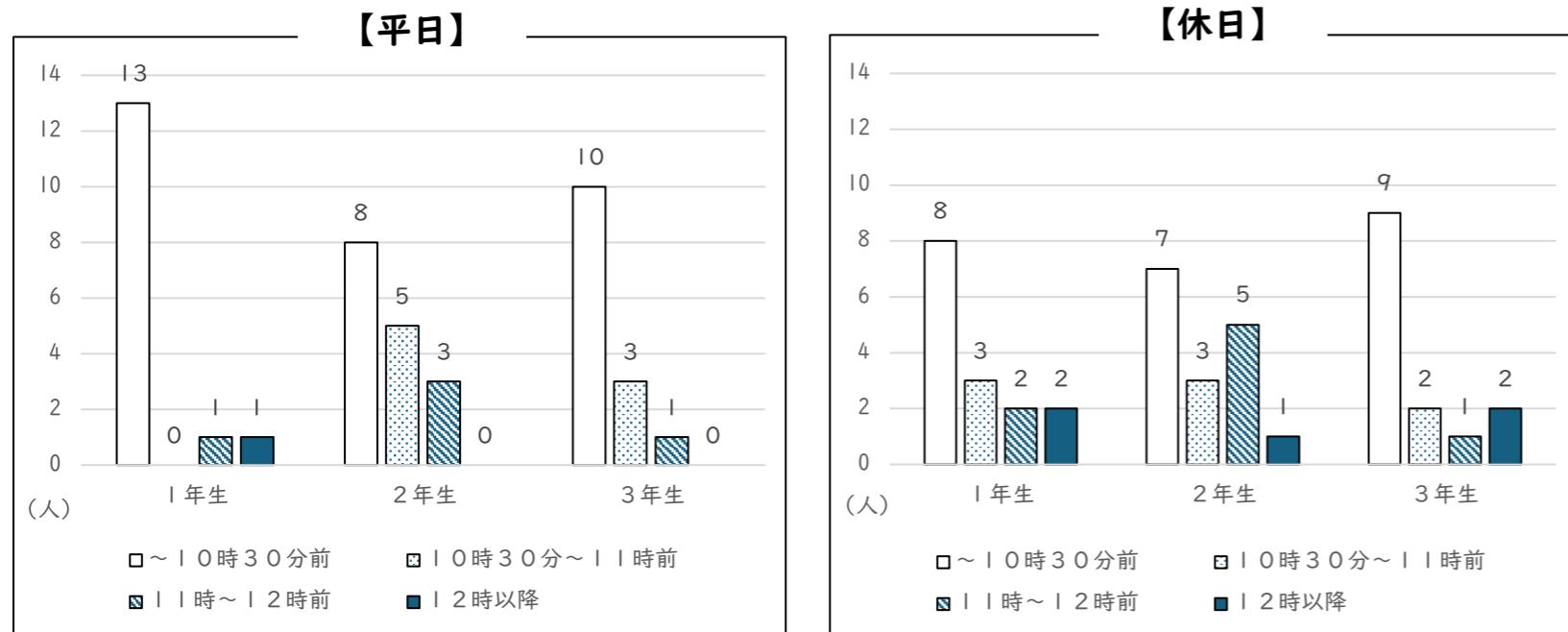
睡眠時間を毎日守れた人の割合



【平均睡眠時間】

○平日	
1年	8時間17分 (1学期比+12分)
2年	8時間6分 (1学期比+16分)
3年	8時間9分 (1学期比+9分)
○休日	
1年	8時間23分 (1学期比+13分)
2年	8時間22分 (1学期比+7分)
3年	8時間51分 (1学期比+36分)

就寝時刻の平均分布



☆平日の睡眠時間は8時間前半、休日の睡眠時間は8時間20~50分程度という結果でした。どの学年も、1学期に比べて睡眠時間が増えています。ただし、中には休日の起床時刻が12時近かったり、過ぎていたりする人もいました。起床時刻や就寝時刻がいつもと比べて2時間以上ずれると、生活リズムの崩れにつながります。『寝貯め』をせずに睡眠時間を確保できる方法を見つけると良いですね。

☆就寝時刻の分布を見ると、平日は多くの人が10時半までには寝ていますが、休日になるとどの学年も遅い時間にすれ込んでいる印象です。特に2年生では、11時以降に寝ている人が学年の3割以上を占めています。3学期は、少しでもひとつ前の時間帯に寝られる人が増えると良いですね。

ルール①のみんなのメディアのルールを紹介！

★ごはんを食べるときに、テレビをつけるのではなく、家族との会話をしっかりする。

★宿題が終わるまでは、メディア使用禁止。

★スマホの使用時間は、1日1時間までにする。

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

○ルール①は、初めは無理かなと思っていたが、頑張ればできました。考えながらメディアを使うことができました。

○学校の出来事などを家族と共有して、楽しくごはんを食べることができました。

○メディアを使う時間を、勉強や読書に使うことができて良かったです。

○就寝時間を1時間早めることができ、いつもより疲労が少なかったです。

おうちの方より

○ゲームやアニメの時間を減らし、睡眠時間をたくさん確保していたのでこれからも続けて欲しいです。

○帰宅後も、塾や神楽練習で忙しく、ゆっくりメディアを見る時間が減っていました。忙しいのも良いことですね。

○朝、学校に行くまでも使用しないよう意識できると良いと思います。

○メディアを意識するには家族みんなで協力することが大切なので、次は一緒に頑張りましょう！

◎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が、休日は中学生で120分を超える学年がありました。帰宅時間の早い小学生に比べて、帰宅時間の遅い中学生の方が使用時間が長いのは、就寝時刻の遅さにもあるのではないかと考えられます。使用時間の区切りをつけて、時間を見て行動できると良いですね。

- ・就寝時刻は、小学校高学年～中学3年生にかけて、遅くなる傾向が見られます。しかし、登校時間は同じなので、睡眠時間が短くなるか、起床時刻が遅くなるかのどちらかになると考えられます。厚生労働省によると、生活リズムを整えるには「早起き」から始めると良いそうです。この冬休み、まずは「早起き」から始めてみませんか？