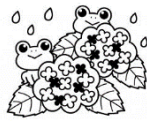
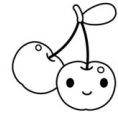


# ほけんだより



亦楽小学校保健室  
令和5年6月20日(火)  
No. 6

## メディアコントロール



業前の外遊びが解禁になり、コロナ禍で押さえつけられていた子供たちのエネルギーが爆発しているように感じます。遊びの中にゲームの占める割合が多くなった子どもたちは、その影響で視力低下が問題となっています。

さて、本校では6年前からメディアコントロールという取組を行っています。この取組について、保護者の皆様に改めてお知らせいたします。

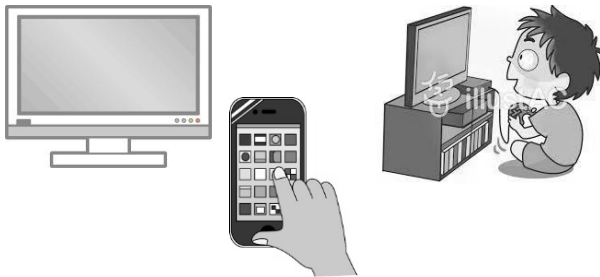
近年、テレビ・ビデオ・ゲーム・携帯電話・パソコンなど激変するメディア環境のなか、子供たちが大切な時間をメディアに費やすことによる、睡眠不足(遅い就寝時刻)、生活リズムの乱れ、体力低下、視力低下、学習意欲の低下、コミュニケーション能力の低下などが問題となっています。そして、多くの方々がメディア依存の弊害を理解はしてはいるものの、それに陥らないためにはどのようにすれば良いのか悩んでいるのではないのでしょうか。この取組は、メディアを意識的にコントロールすることにより、生活を見直すためのものであることを紹介させていただきます。

☆七ヶ浜中学校も、6/22~同日開催でチャレンジします。

## ◆メディアコントロールをしよう！

### メディアとは・・・

TV・DVD・ゲーム・パソコン(インターネット)・携帯電話などの電子映像機器のこと。



### メディアコントロールってどんなこと？

一日の電子メディアに接触・利用する時間を決め、コントロールすることで、メディアとの関わり方を改めて見直す機会とし、生活リズムの乱れを改善するとともに、家族との触れ合いの時間をもつことや、自分自身でコントロールする力を養う事を目的としています。



### メディアコントロールの効果は？

取り組んでいる学校とそうでない学校で調査を実施(2005年度 文部科学省)  
メディアコントロールをしている学校は・・・

「人のために何かしたいと思っている」「決められた仕事は責任を持ってする」と答えた子どもの割合が高く、「自分のことが好き」「自分にはたくさんよいところがあると思う」と答えた子供の割合が高い結果が出ました。

今年も  
チャレンジ!!





- 1 1日どれくらいメディア（TVやDVD、ゲームやパソコン、インターネット等）を利用しているか、確認してみよう。
- 2 家族で話し合って、どのように過ごすか決めよう。
- 3 チャレンジを達成するために、それぞれが気を付けることを宣言しよう。
- 4 チャレンジ中に取り組みたいことを決めよう。（勉強・お手伝い・読書・家族で楽しくおしゃべり等）

## 6月22日(木)～6月28日(水)の1週間、メディアコントロールにチャレンジします！！

メディアコントロールチャレンジカードを配付します。これは今回紹介させていただいたメディアコントロールを学校全体で取り組むためのカードです。

チャレンジ期間は、6/22～6/28の1週間です。この取り組みは、子供だけでは成功しません。御家族皆さんで話し合い、無理のないところで頑張れそうなレベルをチャレンジしていただければと思います。

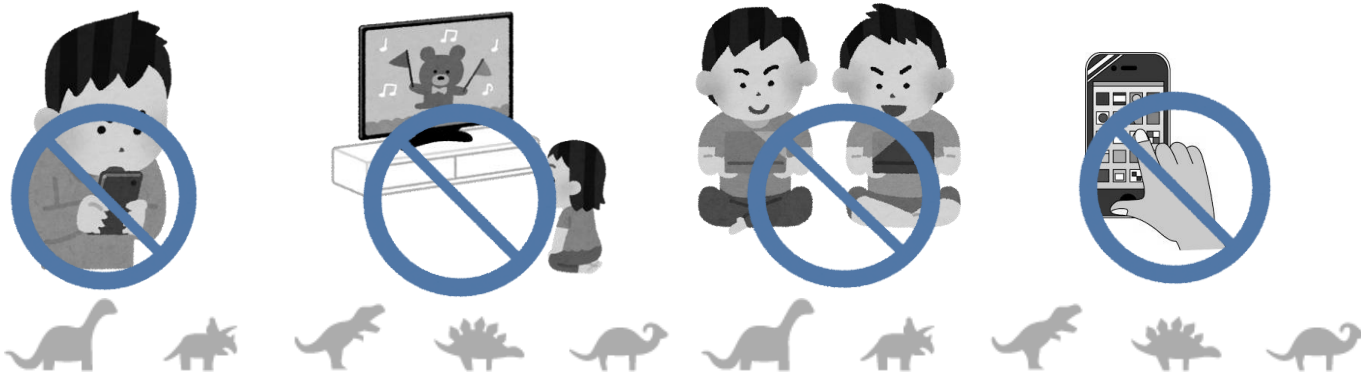
### ◆メディアコントロールにチャレンジ！！

#### 今回のメディアとは・・・

TV・DVD・ゲーム・スマホや携帯電話などでのラインやゲームとします。

#### 始める前に・・・

- 一日のメディア利用時間を家族で話し合い、チャレンジレベルを前日に決めて取り組みます。
- 兄弟がいる場合は、レベルを合わせるとうまくいきます。
- 無理せず、出来そうなレベルで構いません。



**確認事項** 子供たちには、以下のことをお話します。

○どのくらいがんばるかは、家族の人ときめましょう。

○無理をせず、自分や家族にあったレベルにしましょう。

○お勉強で使っているタブレットや、お勉強のためのユーチューブは、見てもいいです。

○大人はみなさんの協力者です。大人の方がニュースを見たり、連絡のためにスマホを使用しても仕方ありません。

○今回のチャレンジは、メディアが悪い事を知るためではなく、空いた時間で何が出来るかを見つけ、日頃のメディアを我慢できる心をつくるのが目的です。