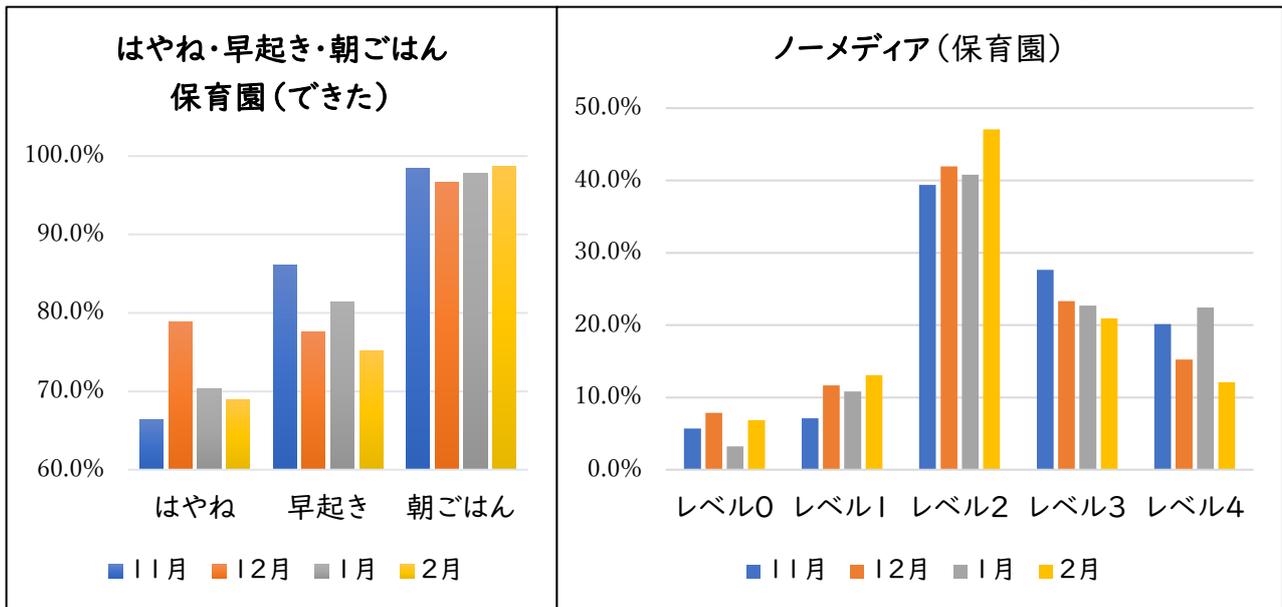


鏡中校区保小中連携だより

令和5年3月16日
事務局：有佐小学校

令和4年度も「元気いっぱい 笑顔いっぱい ふるさと大好き かがみっ子」を目指して、鏡中学校区内の保育園、小学校、中学校で「ノーメディアデー・早寝・早起き・朝ごはん」の運動に取り組んでいます。ご家庭のご協力ありがとうございます。後半（11月・12月・1月・2月）の保護者アンケートの結果をまとめましたので、ご覧になり、さらに子どもたちの基本的な生活習慣の向上につなげていただきたいと思います。



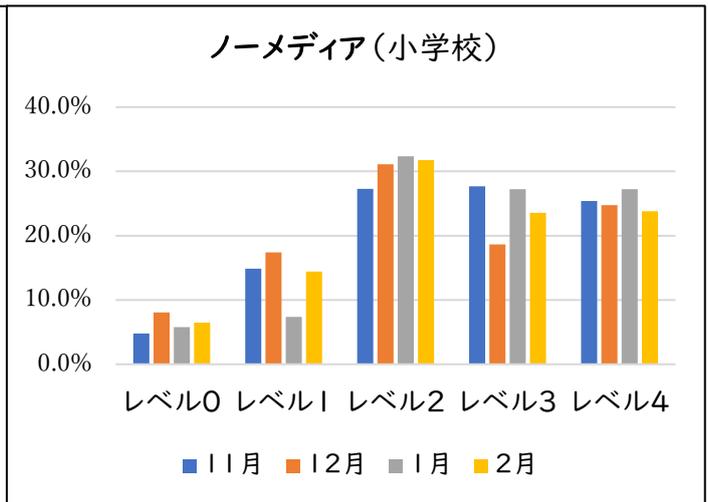
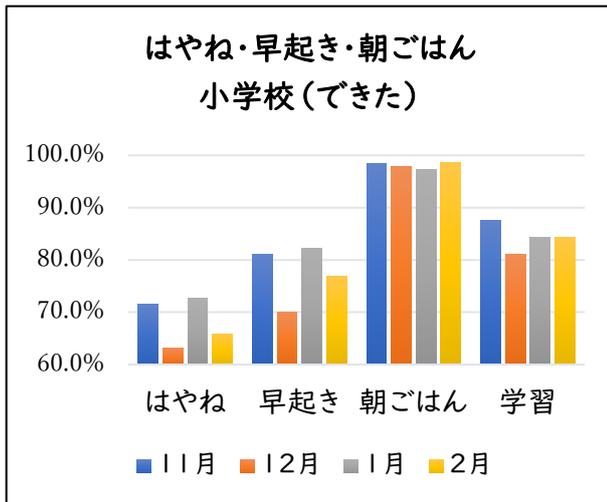
レベル0	ちょうせんできなかった。
レベル1	食事中はテレビやビデオを消した。スマホなども使わなかった。
レベル2	夜9時以降はテレビ・ビデオを見なかった。ゲームをしなかった。スマホなども使わなかった。
レベル3	テレビ・ビデオ・ゲーム・スマホなどの使用は1日1時間までしかなかった。
レベル4	テレビ・ビデオは見なかった。ゲームはしなかった。スマホなども使わなかった。

※保育園では、夜9時以降にメディアを使わないように気を付けているご家庭が少しずつ増えています。

※前半（6～10月）と比べても「早起き」は少しずつ悪くなっています。体内時計がくるうと寝付きが悪くなります。すると、疲れが取れずに日中元気に活動できなくなります。決まった時間に起きて、光を浴び、朝食をきちんととることが体内時計を整えることにつながります。

（ノーメディアデーに）ままごとで、はいどーぞ！！とたくさん野菜やたまごや、パンケーキなどを持ってきて食べさせてくれました。親子揃ってげんきあっぷ出来ました。



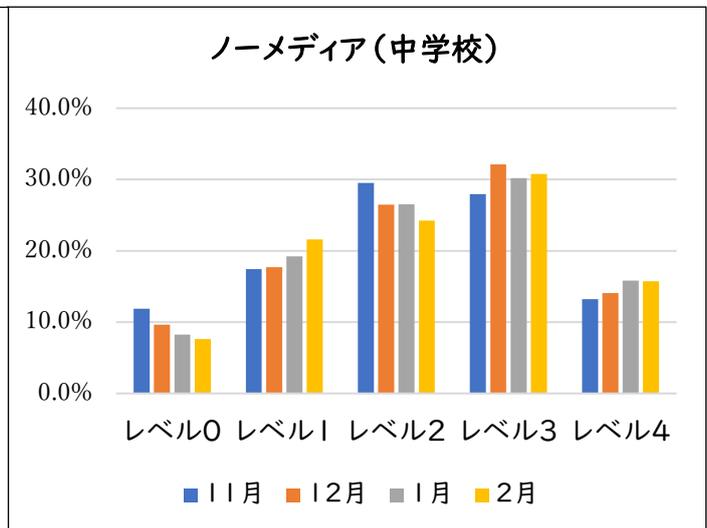
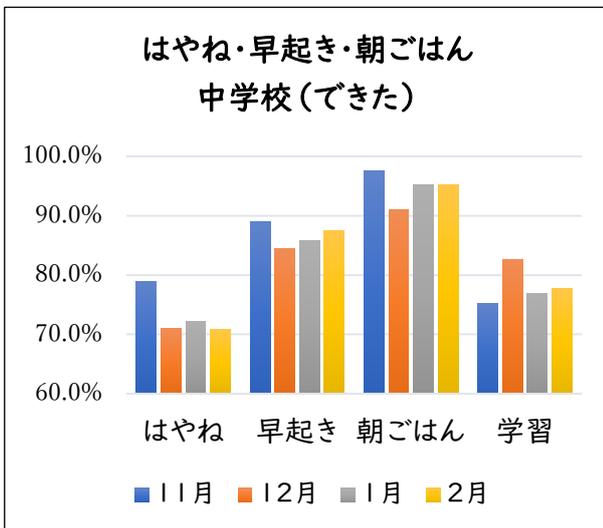


※小学校では、ノーメディアレベル4(全く使わない)にチャレンジする子が前半(6~10月)より増えています。
 ※12月は、「はやね」「早起き」ともによくできなかったようです。小学生の間に、自分の生活リズムを自分で考えてコントロールできる力を、さらに伸ばしていってほしいですね。

前期の取組を振り返り、今回は少しレベルを上げて頑張っていました。普段はダラダラとテレビを見ることが多いので、ノーメディアデーは意識づけにもたいへん役立っています。



ノーメディアの日は家族皆でテレビを見ないので会話が増えていると思います。続けて行けたらいいなと思います。



※12月から「早寝」が減少しています。
 ※中学校は、定期テスト等がある月はテスト期間に合わせて実施していますが、それでも目標とする学習時間に達していない人がまだ4割近くなります。学力をつけるためにも健康的な生活を送るためにも、メディアに触れる時間を自分でコントロールしていく必要があります。
 ※2日間なので、もっと高いレベルで挑戦する人が増えてほしいです。