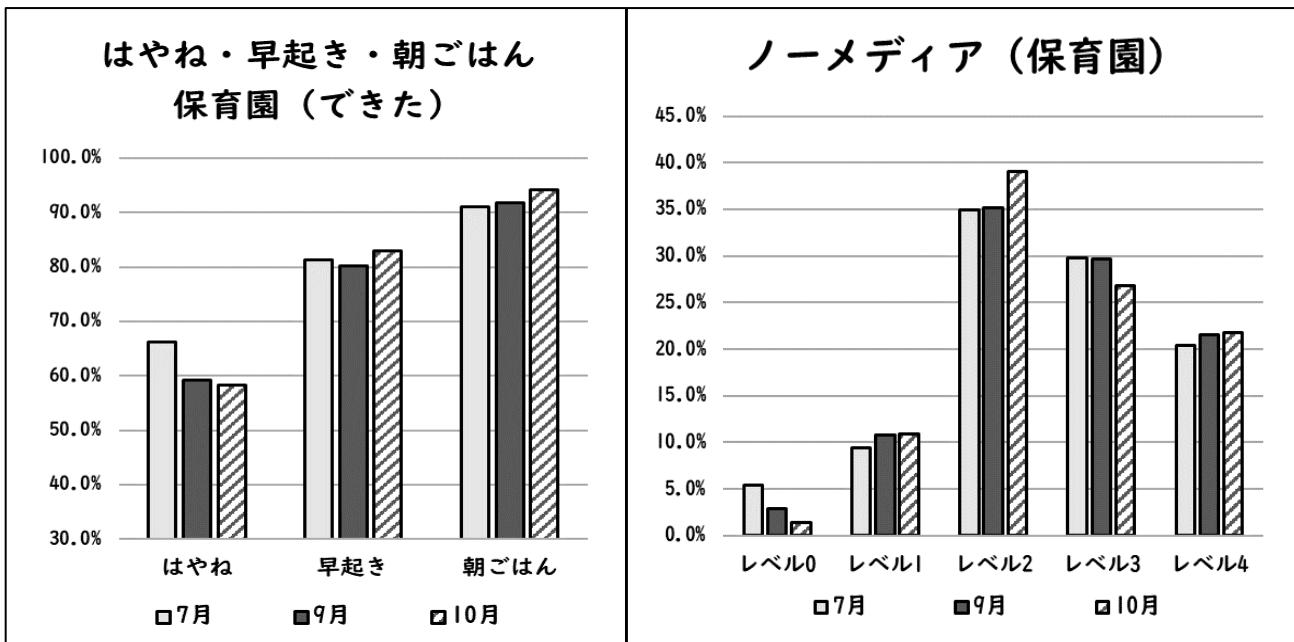


# 鏡中校区保小中連携だより

令和6年11月29日  
事務局:有佐小学校

令和6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。前半(7月・9月・10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。



## ノーメディアのレベル

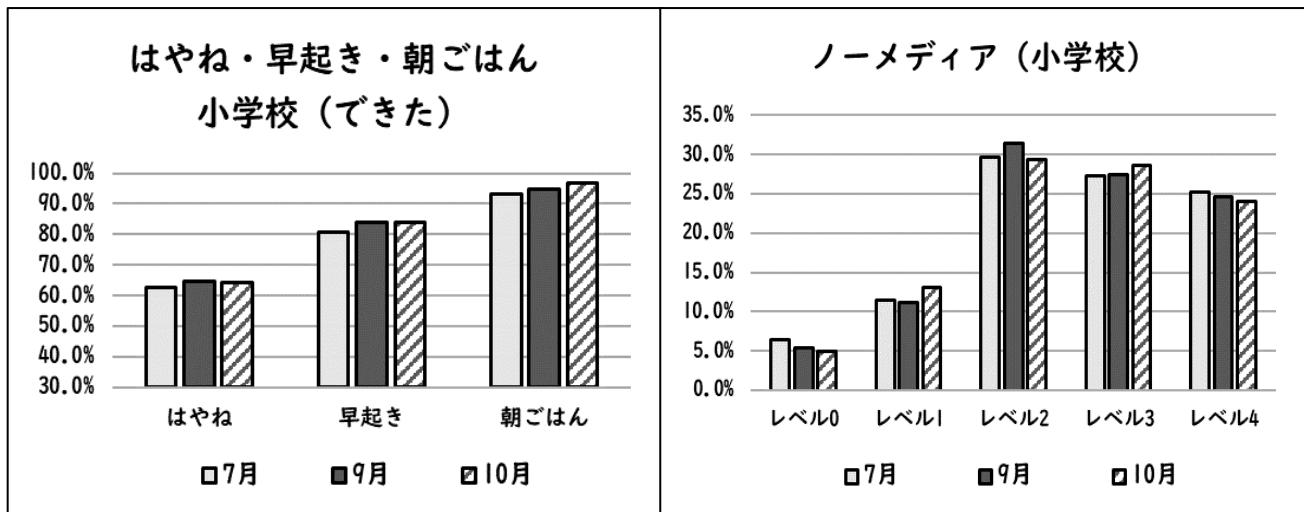
- レベル0・ちょうどせんできなかった。
- レベル1・食事中はノーメディアができた。
- レベル2・夜9時以降は、ノーメディアができた。
- レベル3・メディア視聴やSNS、ゲームは、1日1時間までしかしなかった。
- レベル4・完全にノーメディアにできた。

※ 保育園では、年少さんはまだノーメディアの意味が分からずメディアを見たがってぐずるところもありましたが、年中、年長さんになると取組の意味が分かってきてメディアを避けて絵本などで遊ぼうとする姿が見られました。ノーメディアデーの取組があることで、意識を持つことができています。寝かしつけが難しいです。

早寝早起きは寝起きの機嫌もよくなっています。朝ごはんの入りもよく感じました。意識しなくとも毎日これができればいいなと思いました。大人も健康になれた気がします。



姉と兄がテレビのことを忘れるように、たくさんの遊びを考えて遊んでくれました。

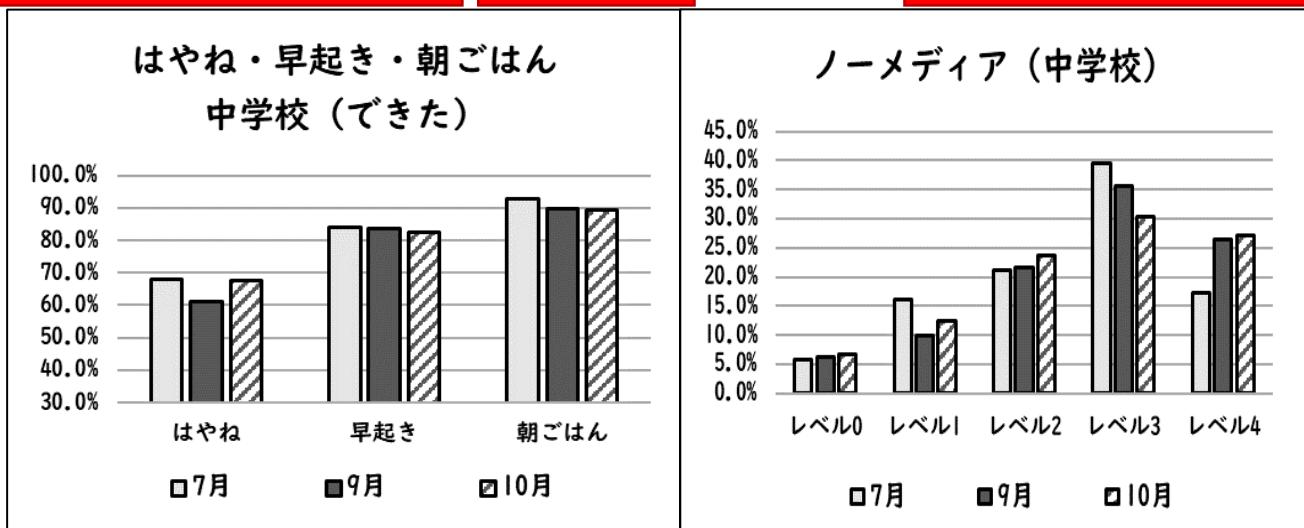


※ 小学校では夏休みを挟んでも生活のリズムが乱れることなく、ご家庭で意識して声かけをしていただいたおかげだと思います。ありがとうございます。平日の生活習慣は身についてきていると感じます。朝ご飯は90%以上が取れていると回答していますが、両日とも食べなかつたという回答もあり、学校生活に影響が出ていないか、心配なところです。

ゲームをしたかったけど、がまんしてがんばりました。ノーメディアの日は、おもちゃで遊んだり外で遊んだりしました。楽しかったです。次は早寝ができるようにがんばります。

メディアが使えないといつもより就寝が早かつたです。

普段どれだけメディアに頼って生活しているかよくわかりました。メディアがないと家族みんなの会話が増えるし、たまにはいいなと思いました。



※ 中学校では大部分の生徒が早起きができており、朝食はほとんどの生徒が食べています。早寝は、できている生徒がやや少なくなっているので、しっかり睡眠をとるためにも、メディアの使用時間を決めて生活しましょう。

※ 中学校ではノーメディアデーの取組を定期テストの前に合わせて実施しています。娯楽のためのメディアを減らし、学力向上のためにしっかりと学習に向かってほしいと思います。

**QRコードでの回答にご協力をよろしくお願い致します**  
回答締め切りは、毎月25日です。ノーメディアデー実施後は速やかに回答をお願い致します。