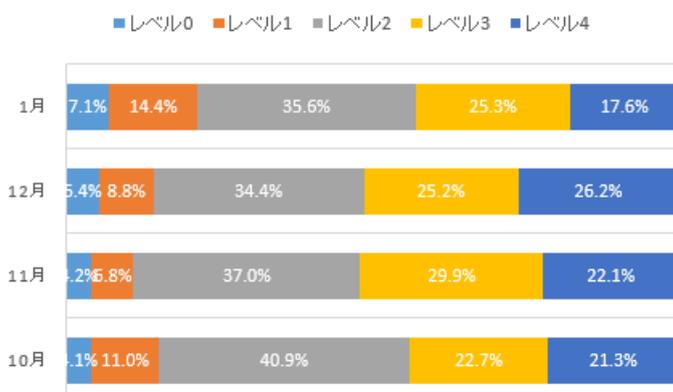


鏡中校区保小中連携だより

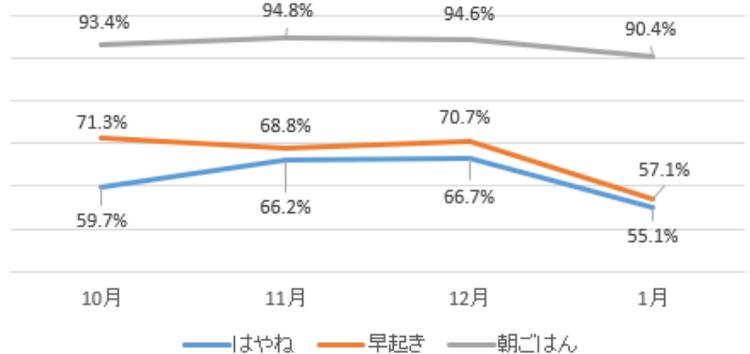
令和8年2月27日
事務局: 有佐小学校

令和7年度も鏡中校区内の保育園、小学校、中学校での「ノーメディアデー・早寝・早起き・朝ごはん」運動に取り組んでいただき、ありがとうございました。また、二次元コードでのアンケート回答もお世話になりました。後半(10月・11月・12月・1月)の保護者アンケートの結果をまとめました。新年度に向けて子どもたちの基本的な生活習慣について見直していただければと思います。

ノーメディア(保育園)



【はやね・早起き・朝ごはん】 両日できた (保育園)



レベル0	ちよ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、全体的に親の方がメディアに頼って、メディアに子守りをしてもらうようなところがあるように感じました。でも、ノーメディアに取り組んできた成果は見られて、年齢が上がっていくと、自分から「今日はノーメディアデーだから頑張る!」とか、「レベル」を意識するなど、意欲を感じる声が感想に書かれていました。

※ノーメディアを意識して子どもと過ごす時間は「今しかない」のだろうと思います。メディア機器は大人の道具ですから、成長する我が子とノーメディアで楽しく過ごせるのは乳幼児期です。今の乳幼児期に感じるものすべてが人として必要なものとなります。その大切な学習での先生が、お父さん、お母さんであることは、とても良い思い出となります。無理なくチャレンジしてください。

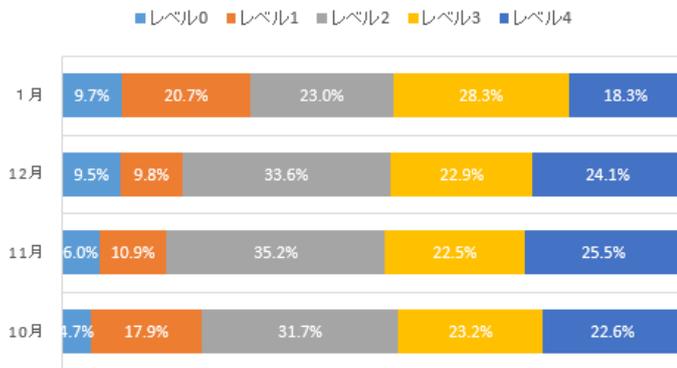
ご飯の時にはテレビを消すのが習慣になり、最近「ご飯だよ」と言うと自分で消すようになりました。



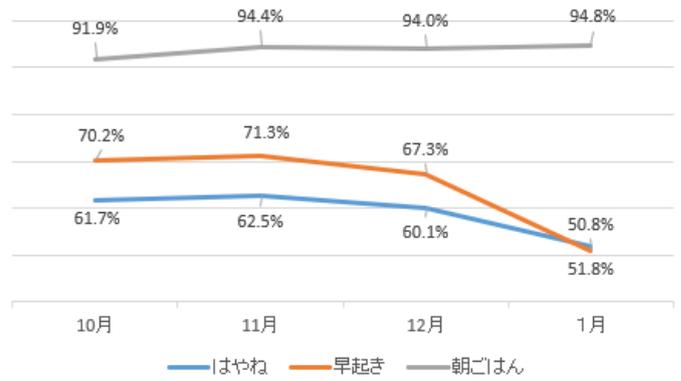
休みで家にいる時は必ずユーチューブを見るので、少しでも減るように散歩など出かけたりして体を使って、テレビを見ない良い環境にしました。

自分でノーメディアを意識している様子でした。親としても子どもとの会話が増えて嬉しかったです。

ノーメディア（小学校）



【はやね・早起き・朝ごはん】 両日できた（小学校）



※ 小学校では、毎月朝ごはんを食べてくる児童が多かったです。しかし、早寝・早起きに関しては冬場に入ると下がり始め、3学期始まってすぐの1月の取組では、冬休みの過ごし方が影響していたのか、寒い中布団から出たくなかったのか、半数しか取り組めていませんでした。春休みは規則正しい生活を意識してみましょう。

※ 前期と後期を比べてみると、ノーメディアレベルを上げて取り組む姿勢が向上しました。特に高学年は実施できなかった割合が下がり、レベル3やレベル4への割合が高まっています。

宿題をすぐにして、家庭のお手伝いができました。家族との時間が増えました。

自分で早起きをして朝ごはんをつくれるようになりました。自分で自分のことができるようになりました。



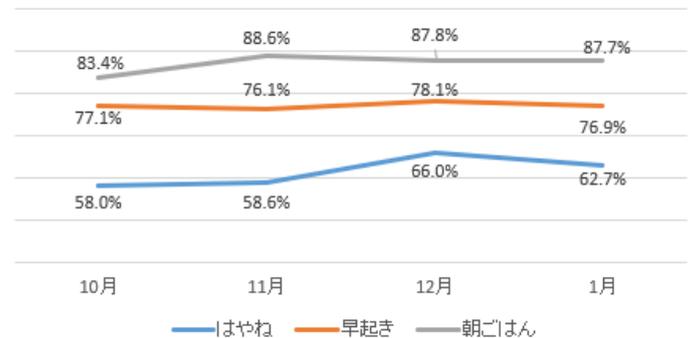
子ども自身が切り替えができ、勉強に集中できていたように思います。ノーメディアで食事中や寝る前の会話が増えました。

毎日、早く起きて朝ごはんもちゃんと食べていけるので感心しています。

ノーメディア（中学校）



【はやね・早起き・朝ごはん】 両日できた（中学校）



※ 中学校では、早起きと朝ごはんの摂取率が安定して高い状況です。また、メディアの利用時間も1日1時間までに制限している生徒が継続して多く見られました。メディアから離れることで、目覚めが良くなったり、学習時間を確保できたりするなど生活面で前向きな変化もみられています。一方で、全体的に就寝時刻が遅い生徒が多いようです。生活リズムを改めて見直し、規則正しい生活を送ってほしいと思います。学校でも継続して指導してまいりますので、ご家庭でも就寝時刻やノーメディアの利用について話題にいただけますと幸いです。

受験生という自覚を持ち、たくさん勉強したり、早寝・早起きをしっかり意識して、生活していきたいです。

メディアを視聴できない分、図書館などに行き勉強する時間が増えました。



特に休みの日には家でのルールがなく、スマホを使いすぎてしまうので、「1日何時間まで」というルールを決めて使っていきたいです。

来年度もノーメディアデーの取組および
二次元コードでのアンケート回答へのご協力をよろしくお願い致します。