

すこやかだより

令和3年7月2日

まほろば保育園・鹿北小・中学校体力向上部

鹿北町のメディアコントロールデーの取組は、今年で19年目を迎えました。昨年度から続くコロナ禍の中で、お家で過ごす時間が増え、メディアとの関わり方も少しずつ変化しているのではないのでしょうか。

今年度は、例年よりパワーアップした「メディアコントロール」に取り組みたいと思います。保育園・小学校は、「メディアコントロールウィーク」とし、5日間、取り組んでいきます。中学校は、ノー部活デーである毎週水曜日を「ノーメディアデー」とし、取り組んでいきます。保育園生・小学生・中学生、お家でもお互い協力しながら、取り組んでいければと思います。

メディアコントロールデーアンケート 結果より

5月に行ったアンケートは、大変お世話になりました。結果は以下の通りです。

対象者：保育園年長 保護者：18家庭 小学校 実家庭保護者：83家庭 中学校 実家庭保護者：54家庭

○メディア機器を利用する上で気にかかることは何ですか。



《 保育園 》

《 小学校 》

《 中学校 》

1位	生活リズムの乱れ
2位	ネットトラブルの危険
3位	家庭内での会話の減少

1位	生活リズムの乱れ
2位	ネットトラブルの危険
3位	勉強の妨げ

1位	生活リズムの乱れ
2位	ネットトラブルの危険
3位	勉強の妨げ

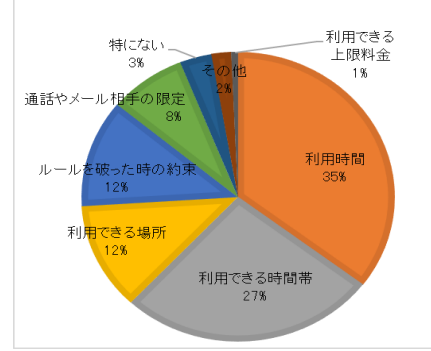
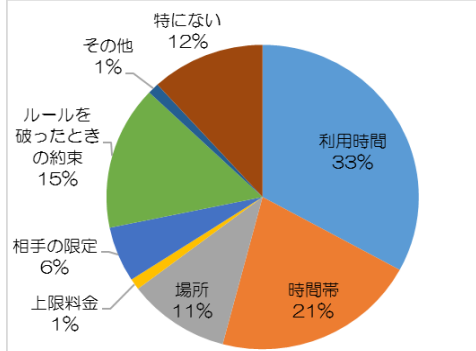
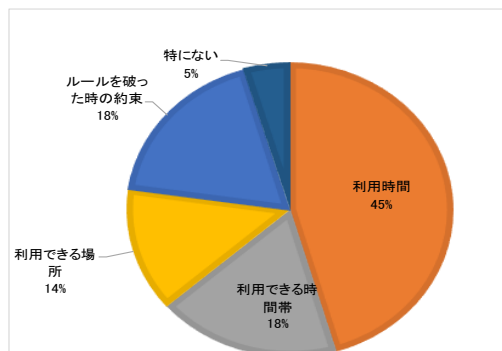
保・小・中全てで、生活リズムの乱れ・ネットトラブルの危険について気にかかることと答えた家庭が多かったです。メディア機器を長時間使用すると、そのぶん生活に必要な時間が削られ、生活リズムの乱れにつながります。メディアとの上手な付き合い方を子どもたちにも身につけてほしいと思います。

○電子機器の利用について家庭でルールや約束はありますか。(複数回答可)

《保育園》

《小学校》

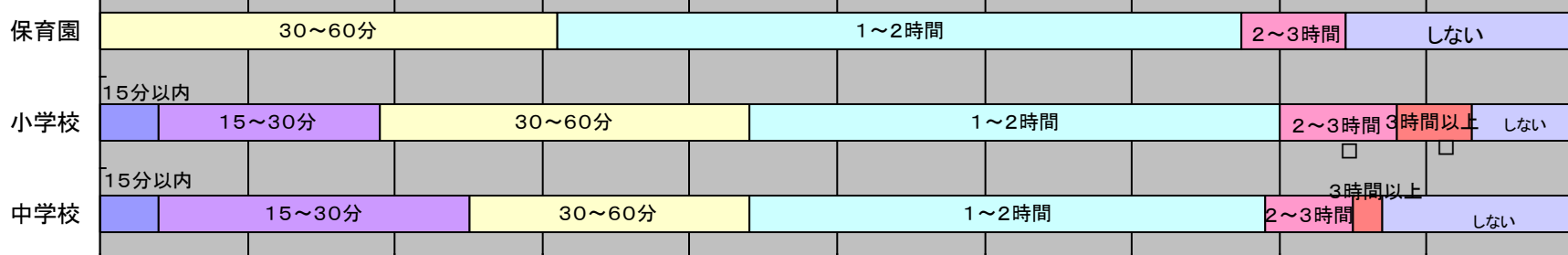
《中学校》



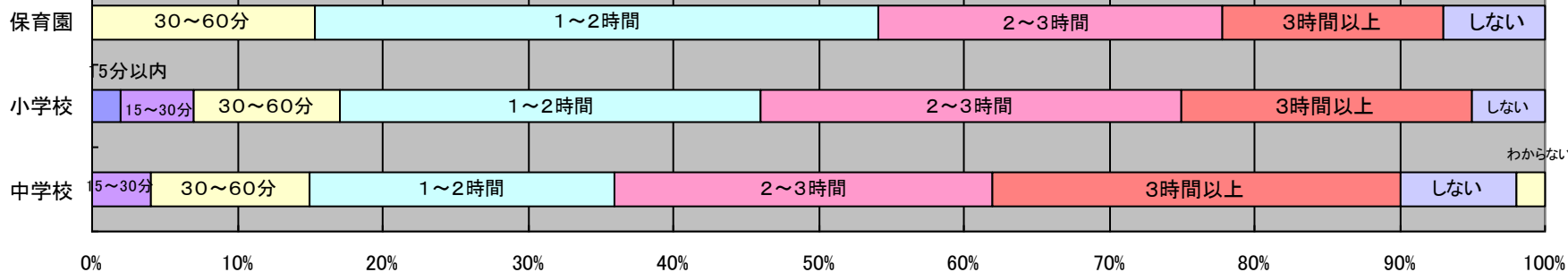
利用時間や利用できる時間帯・場所をルールとして、決めているというご家庭が多いようです。ルールをつくることで、子どもたちがメリハリをつけて利用できるようにしていただければと思います。

○メディア機器を利用している時間は、1日どのくらいですか。

《平日》



《休日》

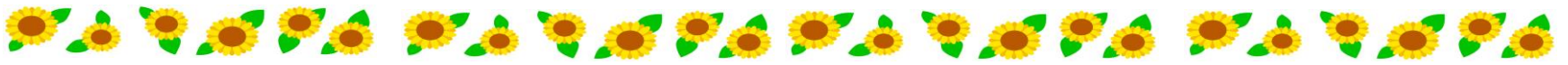


休日になると、どうしてもメディアと触れる時間が多くなると思います。学年が上がるごと・校種が上がるごとに、メディアを使用する時間も長くなっています。

○毎年のメディアコントロールデーの取り組みを振り返り、当てはまるものを1つ選択してください。

	保育園	小学校	中学校
普段から意識して取り組むことができるようになった。	2人	6人	7人
毎月のメディアコントロールデーでは、意識して取り組むことができるようになった。	8人	48人	15人
メディアコントロールデーの回数を増やしてほしい	0人	5人	1人
必要性は感じるが取り組むことができなかった。	2人	14人	13人
特に効果は感じず、積極的に取り組むことができなかった。	0人	4人	4人
その他	0人	2人	4人

毎月のメディアコントロールデーでは、意識して取り組まれている家庭が多いようです。また、メディアコントロールの必要性を感じられている家庭も多い事が分かりました。



7月から名前を変えて！！スタートします。

【鹿北小学校 版】

メディアコントロールウィーク



○期間：毎月第2週の月～金曜日までの5日間

(月曜日に配付し、翌週の月曜日に回収します。)

○毎月、「けんこうノート」を配付します。この「けんこうノート」にメディアコントロールウィークおすすめの過ごし方やメディアに関する情報を載せていきますので、ぜひご覧ください。翌週の月曜日までに学校に提出をお願いします。

○鹿北中学校は、部活のない毎週水曜日に「メディアコントロールデー」として取り組まれます。中学校にお姉さん・お兄さんのいる人は、協力して取り組んでいきましょう。

<まほろば保育園>

夜更かし・朝寝坊の生活を続けると、**子どもの脳の発達に悪影響を及ぼす**と言われています。テレビを消しても子ども達は、本来自分で遊びを作り出すことができます。起きている間中、動き回り、物を触り、親の関わりをほしがるのがこどもの自然な姿です。乳幼児期と一緒に会話をし、絵本を読んであげたり、ふれあい遊びをしたりなど親子の交流がこころの安定といろんなことに挑戦する意欲につながります。また、テレビを消してお話を楽しみながら食事をする事が何よりのご馳走です。テレビ・ゲーム・タブレット・スマートフォン漬けから子ども達を守りましょう。

今年度も、ご家庭で目標を親子で決められて取り組まれて下さい。月ごとに目標をグレードアップさせて頑張ってくださいね！

(例)・ごはんの時はテレビを消します。・朝はテレビを見ません。・メディア(テレビ・ゲーム)は1時間以内にします。等々

<鹿北小学校>家庭のルールを決めることでお子さまを守ることに繋がります。

《ルール作りのポイント》

○「ルールがトラブルから自分自身を守ってくれる」ことをきちんと伝える。

○お互いに納得できるように話し合って作る。

○子どもが守れるルールを作る。

○具体的なルールを作る。

○守れなかったらどうするか決めておく。

○トラブルがあったら保護者に相談するよう決めておく。

ルールを作ったあとは、見直すことも大切です。

○子どもの成長に合わせルールを見直す

○生活リズム等の変化に合わせルールを見直す

ルールを見直すことで、メディアに関する正しい知識や、安全・適切に使用しようとする態度を養うことに繋がります。

<鹿北中学校>

今年度は、毎週水曜日(部活動が休みの日)に取り組んでいきます。しっかり自分の意志でチャレンジをしてほしいとの思いから、「マイプラン」を活用し、自分の目標を設定し、その目標に向かって、チャレンジしていくことにしました。

取り組み後は、課題解決に向け個別の健康相談を実施します。また、メディア長時間使用による心身や睡眠への影響について睡眠健康指導士による講話を2学期に計画しています。メディア機器を、よりよい生活を送るためのツールとして、上手に使用し、メディアをセルフコントロールしていく力を育む機会にしたいと考えています。ご家庭でも、生徒と一緒にメディアコントロールに取り組んでいただくと大変嬉しく思います。ご協力よろしく申し上げます。