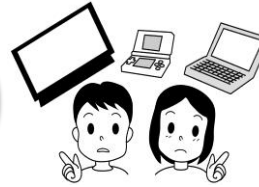


# げんきだより



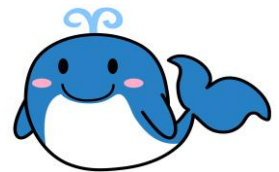
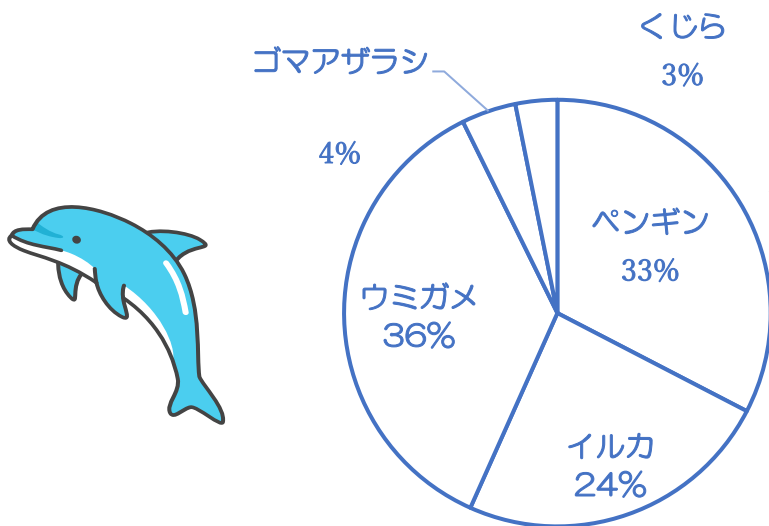
令和5年7月20日  
草津市立笠縫小学校  
保健室

6月27日～7月3日の1週間、メディアコントロールデーの取り組みにご協力いただきありがとうございました。自分で決めたコースに挑戦したお子さんの様子はいかがでしたか。決めたコースをやり切り、自由時間を読書や家族との団らん、メディア以外の遊びにうまく使えたお子さんがいる一方で、コントロールが難しく、やりきれなかったという反省の声がありました。メディア利用については学年が上がるにつれ、利用時間が長くなる傾向がありました。

SNSを含むメディアのコントロールは、子ども一人ひとりが、決めたことを取り組む姿勢が大切であり、また、お家の方の見守り、励ましなどの声掛けなど様々な協力をしてもらいながら達成に向けて努力することが脳の前頭前野の発達を促します。そうすることでメディアを正しく使用するための必要な力が子どもたちに備わっていきます。また、今の子どもたちは、私たちが子どもの時と違い、生まれた時や幼い頃から子ども向けのゲームやYouTubeなどメディアが身近にあり、幼い頃から自由な時間にスマホなどでメディアを見たり使ったりしています。メディアのコントロールを行うためには、メディアを利用しない自由な時間にメディアよりも面白いと思えることを見つけることが大切です。是非、この夏休みはメディアコントロールデーをご家庭で決めていただき、メディア以外でお子さんが夢中になれるものが見つけられる夏休みにしていただきたいと思います。

メディアコントロールのためにも、学校から持ち帰るタブレットについては、使用時間制限や使用できない時間帯を設定していただき（学校より設定方法についてのプリントを配布しています。）使用するようにしてください。よろしくをお願いします。

## 全校コース別取組割合



人気コースは1日2時間までのウミガメコースでした。その次がペンギンコース（夕食の時のみノーメディア）でした。次回もあるので、よりメディアの利用が少ないコースにチャレンジできるといいですね。



ペンギンコース・・・夕食の時だけノーメディア  
イルカコース・・・メディア1日1時間まで  
ウミガメコース・・・メディア1日2時間まで  
ゴマアザラシコース・・・学校から帰った後、ノーメディア  
くじらコース・・・朝から寝るまでノーメディア



## 子どもの感想

- \*1日2時間までのチャレンジをして勉強をする時間が増えました。続けていこうと思います。(6年)
- \*ゲームやテレビを制限することはいいことだと思いますが2時間もがまんできなくてびっくりです。(6年)
- \*もっとゲームをしたいときもあったけどがまんしてがんばりました。(5年)
- \*他のことをするようになったし家族との会話が増えた。嬉しい。(5年)
- \*はじめは大変だったけど、日がたつにつれて慣れてきました。(4年)
- \*時間を決めていると長く見すぎたりしないから、時間を決めることは大切だなと思いました。(4年)
- \*テレビを見る時間が少なくて、ちょっと大変だったな。(3年)
- \*テレビをみてたらゆっくりする時間がなくなったけど、見なかったらご飯が早く食べられて時間があまってすごかったよ。(3年)
- \*テレビやゲームをいつもよりがまんしたよ。(2年)
- \*読書の時間が増えてよかった。(2年)
- \*テレビを見なかったけど楽しい時間が過ごせてよかったよ。(1年)
- \*少しむずかしいなと思っていたけど、毎日できてうれしかったよ。(1年)



## お家の方の感想

- \*テレビやゲームで時間を使うよりも読書や他のことをするほうが色々なことができたね。(6年)
- \*いつもは時間を気にすることなく、見たい時間、好きなだけ見ることが当たり前になってしまっていたので反省しました。本人だけでなく家族みんなで気をつけて過ごすことが出来たので良いきっかけになったと思います。(6年)
- \*土日になるとついテレビやゲームをしてしまい、気が付けば2,3時間経っていたりするので時間を意識することは大切だなと思いました。(5年)
- \*ゲームをやり始めると夢中になり時間を忘れてしまうので、タイマーをセットして時間を守るようにしよう。(5年)
- \*テレビやゲームなどは何もせず、運動やボードゲームで時間を沢山使うことが出来ました。(4年)
- \*2時間を超えることが多かったですが、外で遊んでいる時間も増えました。(4年)
- \*普段はテレビを見ながら食事をすることが多いですが、テレビを消したことで今日の出来事や夕食についてなど家族での会話が増えてとても良かったです。このまま、続けられるといいな。(3年)
- \*平日は朝と夕方の決まったテレビのみ、夕食時はテレビを消していました。土日も見たいテレビを計画的に時間を計算しながら2時間を超えないように取り組みができました。(3年)
- \*メディアとの関わりかたを考えるきっかけになりました。子どもと相談しながら、今後、どのようにしていくかを決めたいと思います。(2年)
- \*コースを決めるときに「少し難しめのウミガメコースでがんばってみる」と言い、毎日前向きにがんばっていました。(2年)
- \*1週間のうち4日間はメディアに頼ることなくしっかりと取り組むことができました。これからも、自分の時間を大切に過ごしていきましょう。(1年)
- \*自分で決めたコースを一生懸命守ろうと頑張っている姿が素敵でした。(1年)

「夜空を見る」「散歩をする」「力いっぱいラジオ体操を一緒にしてみる」  
「おにぎりの作りあっこをする」など、特別なことでなくても親子で  
「楽しかったな。」「たくさん、笑ったなあ。」と思える夏休みになりますように！！

