

ほけんだより

令和2年12月14日
むつみ小学校 保健室



アウトメディア大作戦 号

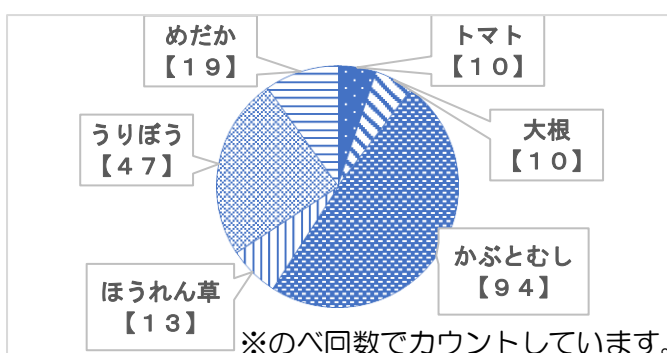


11月24日～12月1日の間、「アウトメディア大作戦！」を実施しました。お忙しい中、ご協力ありがとうございました。

メディアは現在の生活において必要不可欠なツールの一つです。しかし、使い方を間違えると、成長期である子どもたちの心や体に悪影響を及ぼします。頭では理解できても、切り離すことが難しい現状です。



●○チャレンジしたコース○●



↓選べるコースの内容↓

トマト	朝から寝るまでノーメディア
大根	学校から帰った後ノーメディア
かぶとむし	食事の時だけノーメディア
ほうれん草	メディア1日30分まで
うりぼう	メディア1日1時間まで
めだか	自分でコースを決める

「めだかコース」に チャレンジした人は…

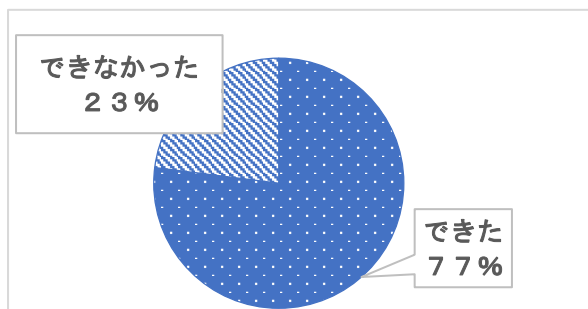
- ・20時以降、ノーメディア
 - ・お風呂に入るまでメディアOK
 - ・帰宅～夕食までノーメディア
- 次回、ぜひチャレンジしよう!**

「食事の時だけノーメディア」の、『かぶとむしコース』にチャレンジする人が多かったです。また、「朝から寝るまでノーメディア」の『トマトコース』にチャレンジした人もいました。

今年は、1日1つコースを選択して取り組むようにしました。期間中、毎日同じコースにチャレンジする人もいれば、毎日違うコースにチャレンジする人もいました。

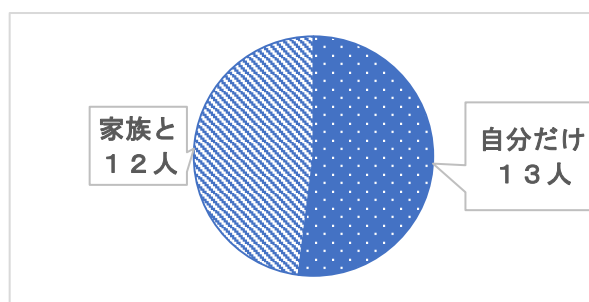


●○全体の達成率○●



チャレンジしたコースの達成率は、77%でした。達成できなかった人の中には、『トマトコース』や『ほうれん草コース』など、難しいコースにチャレンジした人も多くいました。

●○チャレンジした環境○●



家族の皆さんで取り組んでいただきありがとうございました。また、家族の協力を得て、自分だけで取り組むことができた子どももいました。ご協力、ありがとうございました。

●○子どもたちの感想○●

- ・家族みんなで話すことができました。
- ・その日の出来事を話す機会が増えました。勉強をする時にテレビを消すと、集中力が高まりました。
- ・テレビを付けていると時間があっという間に過ぎてしまい、無駄になることが分かりました。時間を大切にしたいです。
- ・家族と話す時間が増えるなど、生活面で良い点がたくさん増えました。
- ・自分の時間に余裕ができました。
- ・目を休めることができました。また、ご飯に集中することができました。
- ・いつもなら家族に話さないだろうことも話すことができ、楽しい時間を過ごせました。
- ・金曜日は夜更かしをして、テレビをみていることに気付くことができました。
- ・友だちと外で遊ぶことができました。
- ・メディア以外の楽しみを見つけて、会話の楽しさを改めて感じるすることができた。

●○アウトメディア大作戦を通して分かったこと○●

- ①家族と話す時間が増える
- ②普段、メディアに接する時間が長い
- ③時間は大切である

メディアに接触する機会を減らすことで、何を学ぶことができたか聞いてみました。ほとんどの子どもたちが、家族間の会話の時間が増えた、と答えました。また、メディアの時間が増えると、目や脳に影響が出ることに気付いた子どももいました。

●○保護者の方より○●

- ・日替わりでコースを選ぶことができたので、初めて「朝から寝るまでノーメディア」にチャレンジすることができました。なるべく、「食事の時だけノーメディア」は続けていきたいです。
- ・休みの日は難しいです。外で遊んだり、本を読んだり、メディア以外の物に目を向けるようにしていきたいです。
- ・時間を意識してメディアに関わることは、とてもよいことだと思いました。これからも自分の時間を大切にしてください。
- ・ゆっくり自分の時間が作れてよかったね。
- ・ゲームやテレビは、やるべきことを終わらせてから楽しむようにしましょう。

今回の取組を通して、メディアとの付き合い方や、家族のコミュニケーションの大切さについて、ご家庭で考えるきっかけになればと思います。

次回は、**2月18日(木)～2月25日(木)**です。
ご協力、よろしくお願いいたします。