

ほけんだより

～ノーマディア号 NO.4～

平成29年11月
岡山市立芳泉小学校
保健室

ノーマディアに
チャレンジしよう!

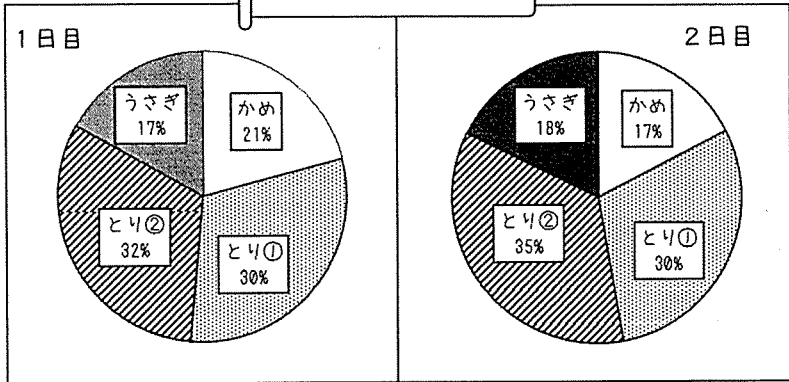
おうちの人と読んで
くださいね。

10月に実施したチャレンジの結果についてお知らせします。

- ☆かめさんコース → 食事中はテレビをけす。
- ☆とりさん①コース → メディア使用は1日1時間までにする。
- ☆とりさん②コース → メディア使用は1日2時間までにする。
- ☆うさぎさんコース → メディア使用は1日なしにする。

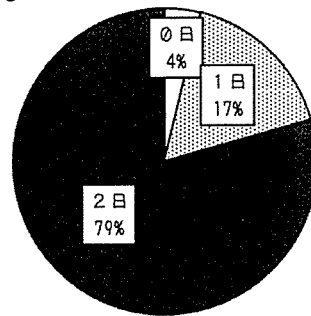


♪えらんだコース♪



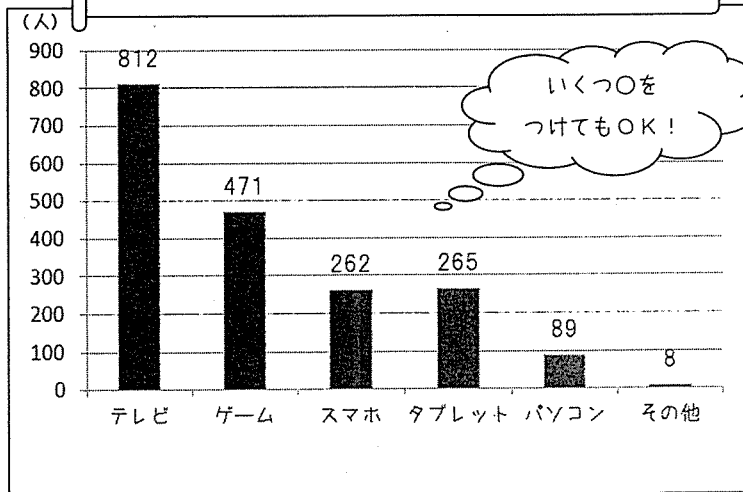
2日間を通して、とりさん①②コースを選んだ人が一番多かったです。うさぎさんコースにチャレンジした人が2日間とも約20%でたくさんの方がメディアがなくても過ごせるようにがんばっていました。

♪なんにちも何日守れたか♪



ほとんどの人が2日間とも自分で決めたコースを守ることができていました。
0日だった人は、がんばりそうなコースから始めてみましょう。来年度のチャレンジで、1日でも守れるようにがんばってくださいね!

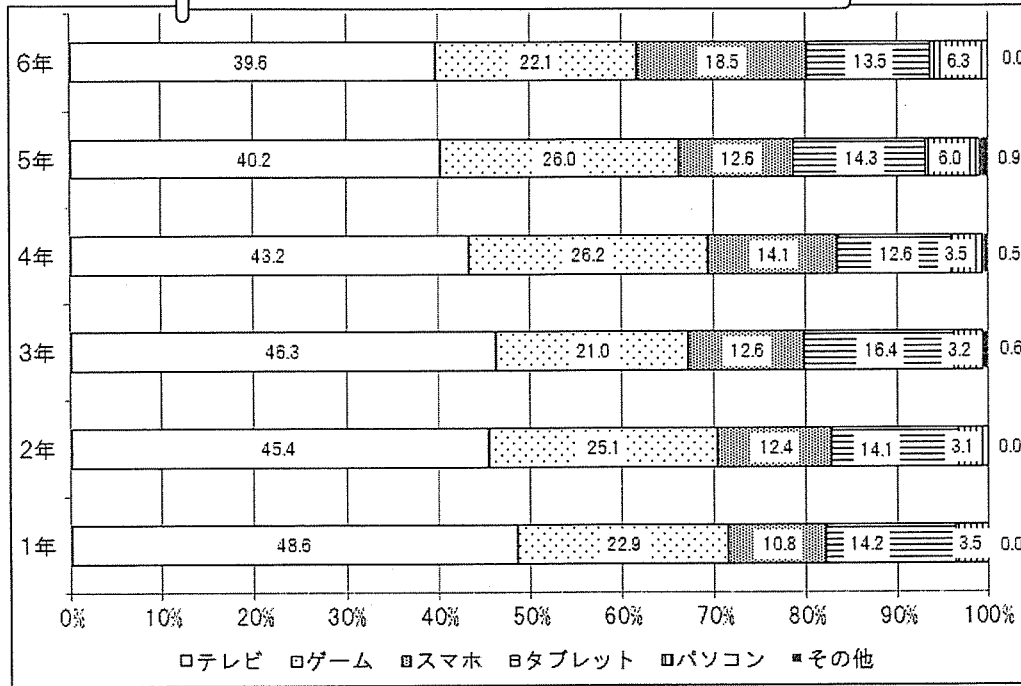
♪どんなメディアを見たり使ったりするか♪(全校)



いくつをつけてもOK!

テレビを見る人が一番多かったです。家族の人のスマホやタブレットを借りて使用している人もたくさんいました。

♪どんなメディアを見たり使ったりするか♪(学年別)



どんなメディアを見たり使ったりしているか、学年ごとに調べてみました。テレビを見る人は、約40%~50%で一番多かったです。ゲーム機は、どの学年も同じくらいの割合で使っている人がいました。スマホやパソコンは、高学年でよく使う人が多くなっていましたが、タブレットは、学年に関わらず低学年のころから、よく使っていることがわかりました。保健室に体調不良で来室する児童の中には、タブレットで動画を見ていたらいつのまにか時間がたっていて、寝るのが深夜になったという児童もいました。

どのメディアに関しても、つい見過ぎたり使い過ぎたりしてしまうことがあると思います。自分に合ったルールを見つけて、メディアと上手につき合っていけるとよいですね。

—感想の紹介—

(児童の感想)

- ・メディアを使わず、その時間を勉強や読書の時間にしたりと工夫しました。
- ・メディアを使っていないと勉強に集中できて、頭がスッキリしました。
- ・二日間、家族と協力してできたので嬉しかった。
- ・うさぎさんコースにしたので、お手伝いができて嬉しかったです。
- ・「弟」といっしょに本を読んだりあそびました。

(保護者の感想)

- ・本人だけでなく、家族もノーメディアができてよかった。
- ・テレビを見ずに家族で話す時間が増えました。
- ・改めてメディアについて話し合いました。
- ・ノーメディアのチャレンジ以外の日もメディアを見たり使ったりする時間を制限していけたらと思いました。何事も意識して取り組むことが大切だと思いました。
- ・いつもよりお手伝いをしてくれて、「弟」、「妹」に積極的に絵本を読む姿が見られて感動しました。
- ・学校のことやいろいろな話をいつも以上にでき、楽しいひとときが過ごせました。
- ・学年があがるにつれて、使用するメディアが増えてくると思うので、定期的に親子でルールを見直すことが大切だなあと感じました。

今年度のチャレンジはこれで終わりです。ご協力ありがとうございました。