

保健だより

江東区立第三砂町中学校

令和元年10月5日 保健給食部



第2回 メディアコントロール週間 実施します!

本日から、2回目の「メディアコントロール週間」を実施します。1回目のメディアコントロール週間の結果と皆さん・お家の方の感想を掲載します。今回の取り組みの参考にしてみてくださいね。

第1回 メディアコントロール週間 結果

〈チャレンジコース〉 1. 1日、全くメディアを使用しない 2. 使用時間、1日1時間 以内 3. 1日2時間 以内、夜10時以降は使用しない 4. 1日2時間 以内 5. 夜10時以降は使用しない 6. My コース

	平日に選んだチャレンジコース	目標を達成した日数	結果から
1年			<p>中学生になり使用時間が増えたというお家の方からの感想が多々見られました。</p> <p>取り組みの中では、タイマー機能を使う、家族に預ける…など、家族の協力や具体的な方法を使ってコントロールしている様子がありました。</p>
2年			<p>6のMyコースを選択する割合が3学年通して、一番多かったのが2年生でした。</p> <p>元々のコースより厳しくしている人もいますが、1日の使用時間が4時間以上と長く設定している人が多いのが気になりました。</p>
3年			<p>達成率が最も高かったのが3年生です。</p> <p>感想からも受験を意識して、自分でコントロールしようとしている様子が見えます。メディア時間を減らし、学習するなど上手に時間を使っているのが印象的でした。</p>

【生徒の皆さんの感想】 ※一部を抜粋しています。

(1年生)

- 全て達成とはいかなかったけれど、どれだけ自分の近くにメディアがあるのかが分かって、使用時間を決めるのは大切だなと思った。
- 土日は、エベレストを達成できた！これからも日頃から富士山を目指してがんばりたい。
- なるべくスマホやゲーム器などを手元に置かないように工夫して取り組んだ。

(2年生)

- 意外と普段使っている時間が長いことに気づいた。予定を立てて、実行するのがつらいときがあった。
- テスト期間中は比較的できたけど、普段の生活だったらできないだろうと思った。
- 想像以上に難しかった。でも自分で制限をかけた方が、その文の時間を学習に使えるよかったです。

(3年生)

- お母さんに協力してもらい、夜7時以降には使えないようにしてもらって頑張った。目標達成できてよかった。
 - 頑張ったことは、夜スマホをさわってしまうのを気をつけたこと。スマホにさわらないと、朝も、すっきり起きられた。
 - スマホがやりたくてしょうがなかった…。つらかった。



メディアコントロール、 やってみてどうでしたか？

【お家の方の感想】 ※一部を抜粋しています。

(1年生)

- 体の一部になってしまっているスマホを使用しないというのは、かなり大変だったと思います。
- 子どもを通して、親自身もメディア使用を振り返るきっかけとなりました。子どもと一緒に話すことができよかったです。
- 中学生になってから、やはり携帯を手にしていない時間が増えているので、こうした取り組みをして意識して時間を減らすことはとてもよいと思います。

(2年生)

- (メディアの) 時間制限をすることで、睡眠時間や勉強時間の確保が可能であることを理解できたと思います。ぜひ、続けて欲しいと思います。
- あまり時間を制限しているように見られませんでした。テスト勉強のためにタブレットを使うので、試験期間にかぶらない期間での実施も考えて欲しいです。
- 家でのルールを見直すよいきっかけとなりました。

(3年生)

- 親としては、もう少し厳しくと言いたいところですが、自分でコントロールできるようになってもらえればと思います。今回の取り組みを通して、スマホを障る時間が短くなり、家族の会話が増えました。
 - カードを記入した時点で保護者と確認できたらよかったです。(目標を決める時点で目標の共有ができていないか確認するため)

ご協力ありがとうございます。第2回もよろしくお願いたします。