

えがおのはな



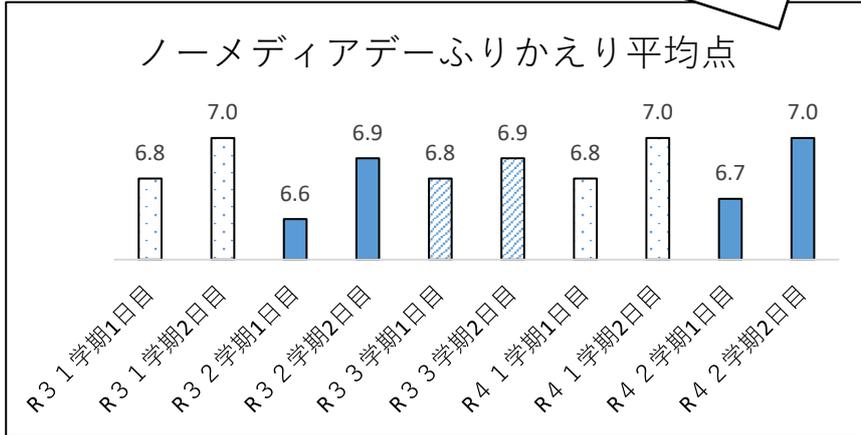
2/15～16は、第3回“ノーメディアデー”です



2学期は1学期より少し点数が下がりましたが、昨年度より上がっています。

2学期ふりかえりベスト3

	2日間の平均点	14点以上の割合
1位	1年 7.2	1年 77%
2位	2年 6.9	5年 62%
3位	4年・5年 6.8	2年 60%



- ★1・2年生がよかったです。
- ★合計点が8点以下の子も減りました。
- ★他の学年も昨年度2学期よりよくなっています。

児童・保護者の方のコメントから

自分で時計を見てゲームをやめられた。(1年)

本をたくさん読むことができ、表情もキラキラしていた気がする。(3年)

目が疲れなくなった。早く寝ること、早く起きることができた。(5年)

自分で「ノーメディアだ!」と意識して行動できた。(2年)

ノーメディアにすることで、聞き分けがよくなったように感じた。(4年)

集中して勉強や食事ができた。手伝いをしてお母さんの大変さが分かった。(6年)

保健室から

- ◎自ら進んで取り組めたという子が多かったです。
- ◎年々、取組結果がよくなっています。
- ◎空いた時間に読書や手伝いをした子が多かったです。
- ◎家族で過ごしたり、弟や妹と遊んであげたり、家族みんながうれしかったというコメントもたくさんありました。紙面の都合で少ししか紹介できないのが残念です。

電子メディア機器を使いすぎると・・・

体への影響

姿勢が悪くなる 頭痛 首、肩のこり 目の疲れ、視力低下 睡眠不足 など

心への影響

集中できない 忘れっぽくなる イライラしやすくなる 表情が乏しくなる コミュニケーション能力の低下 レジリエンス(立ち直る力)が弱くなる など



体、心への影響もとても心配ですが、一番の心配は、「やめようと思ってもなかなかやめられない。依存症になってしまう。」ことです。「時間が来たらやめる」「今日はやらない」ということが、**コントロール力 = 「心の力」**になります。この力を小学生のうちに身に付けておくことが大切です。依存症になってから治すのは大変です。



裏面を参考に取組んでください。

ノーメディアデーの取り組み方



*低学年は、おうちの方が書いてください。

1. よく使うメディア機器を1~2つ選んで取り組んでください。

子供だけでなく、家族で取り組んでいただけると、実践しやすいと思います。家族で話し合って、取り組むメディアを決めるとよいと思います。

記入の仕方：テレビ（録画、DVD 視聴）スマホ（ライン）タブレット（ゲーム）のように、どんな機器で、何をしているか書いてください。



2. わが家のルールを見直してください。

すでに決まっている場合も見直してみてください。

適切なルールなら、そのまま継続してください。

ルールの例を参考にし、適切なルールを設定してください。



一つのメディア機器でいろいろな使い方ができます。詳しく書いてください。

「ゲーム1日2時間」などはNG

<ルールの例>

ゲーム、動画視聴

- ・目を近づけすぎない。
- ・30分に1回は、5分間の休憩をする。
- ・1日の合計時間は、1時間以内にする。
- ・寝る1時間前にはやめる。



テレビ、DVD

- ・見る時間を決める。
- ・見る番組を決める。
- ・家の人と一緒に見る。
- ・食事中はテレビを消す。
- ・寝る1時間前には見ない。
- ・1日の合計時間は、2時間以内にする。

携帯・スマートフォン

- ・寝る1時間前には使わない。
- ・食事中は使わない。
- ・家の人がいるところで使う。
- ・寝るときは、家の人に預ける。

3. ノーメディアデー（平日2日間）の取組を決めてください。

※メディア機器の使い方、時間等について、話し合って決めてください。

わが家のルールよりレベルアップして取り組めるとよいです。

ノーメディアに取り組んで、できた時間を有効に使うと達成感につながります。

※ルール、取組について、おうちの方が必ず確認してください。サイン、印をお願いします。



***** ここまでを14日までに決めて、15~16日に取り組んでください。*****

～取組を成功させるために～

お子様が自分でコントロールできないときは、声かけや他の行動（やること）を提案してあげるとよいです。親子で一緒に行動するとメディアから離れやすいと思います。タイマーを使うのもよいですね。おうちの方も2日間、お子様の前でのメディア使用を控えるなど一緒に取り組んでくださると成功しやすいと思います。



お子様ががんばったところをぜひほめてあげてください。お子様のやる気アップにつながります。

4. ふりかえりをしてください。

第1回・第2回と比べて、どうだったか、比較しましょう。

よかったこと、おうちの方からのひともお願いします。

低学年は、おうちの方が書いてくださってもよいです。

17日（金）に提出してください。全員提出をお願いします。

15~16日に忘れてしまったり、できなかつたりした場合は、別の日に取り組んでください。