

アウトメディア通信

～6月チェックカードのまとめ～

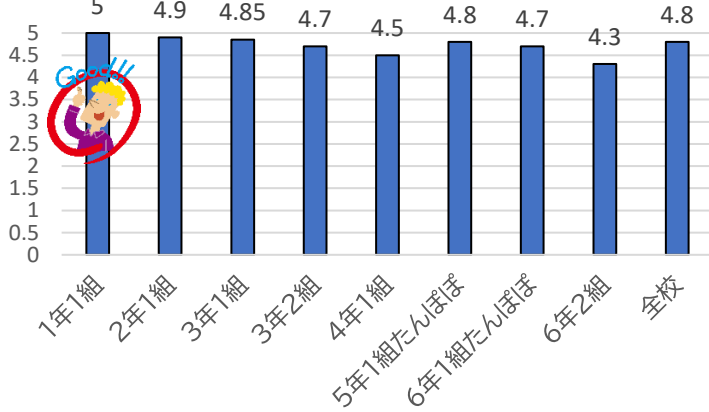
令和3年7月20日
島原市立第四小学校
文責 溝田



集計方法

○「達成できた日数の平均」を学級ごとに算出しました。

①家族のいる部屋で使う



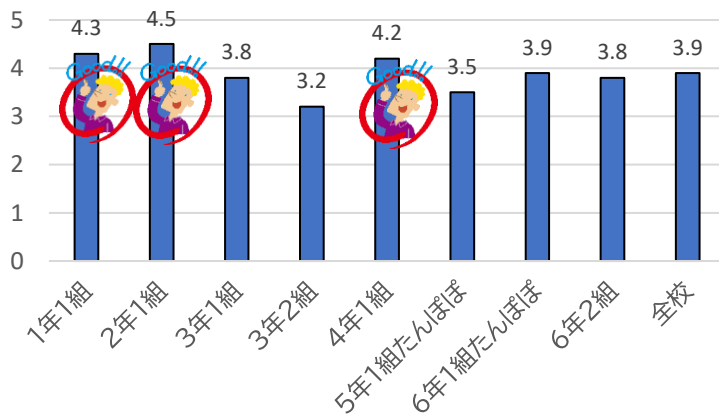
◎チェック期間中は、ほぼ毎日達成できた児童(特に低学年)が多かった。

なぜ、家族がいる部屋で使う方がいいの？

メディア機器は、部屋に持ち込んでしまうと…

- ▼時間を忘れダラダラと使ってしまいやすくなる。
- ▼どんなことに使用しているのか、大人の目が行き届きにくい。

②夜9時以降は使わない



◎達成日数が、4日を超えていたのは、**1・2・4年生**。

▼全校での達成平均が**3.9日**。3・5年、6-2は、それを下回っている。

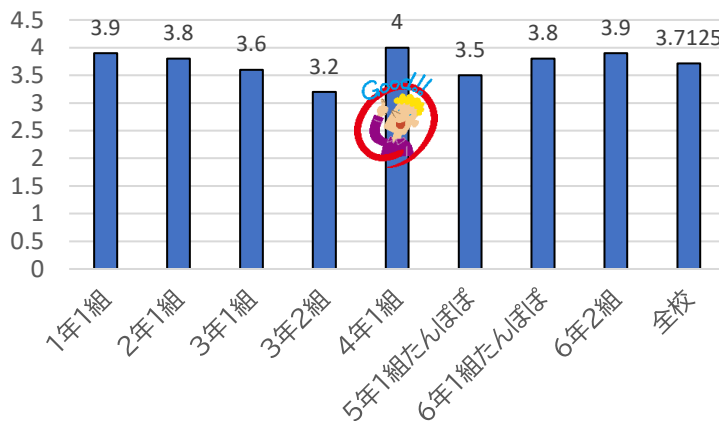
⇒⇒**睡眠不足**が心配。

配。

◎火～木曜日は、**8～9割**の児童がルールを守っていた。

▼週末の金・土になると、守れている割合が下がる。

③平日は1時間、休日は2時間以内



◎達成日数が、4日を超えていたのは、**4年生**。

◎水・木曜は、**8割**の児童がルールを守っていた。

▼曜日別に見てみると、**休日前・休日が達成できてない児童が多かった**。

達成率: **金曜(75%) 土曜(61%)**

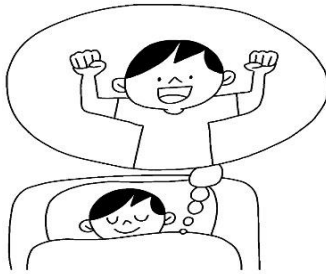


今年度初めてのチェックカードでした。カードはほぼ全員提出し、**取組率は99%**でした。チェックカードをすることで、ご家庭ごとに日頃のメディアのつき合い方について振り返りができたと思います。反省点は改善できるように一日の生活について見直しをしましょう。ゲームの使用について、アプリを使って時間を管理されているご家庭がありました。朝、時計代わりにテレビをつけることをこの機会に止めてみようというご家庭もありました。とてもいいことだと思います。メディア社会に生きる子ども達が、上手にメディアとつき合えるよう、夏休み中も



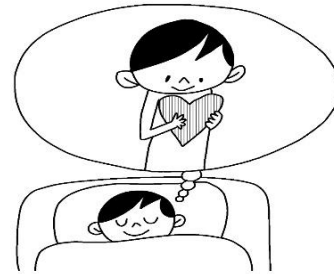
よくねむるといいことがいっぱいあるよ！

からだ
体のつかれがとれる



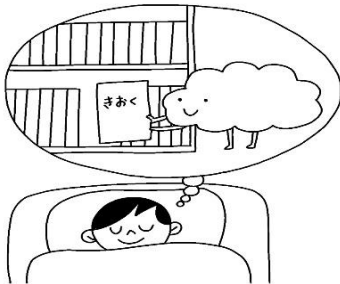
きゅうそく
休息がとれるだけでなく、のう からだ
脳が体の
てんけん
点検をしてくれます。

こころ お
心が落ち着く



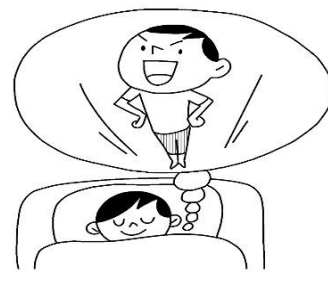
すいみん ぶそく
不足になると、き も
気持ちのコン
トロールができにくくなります。

き
記おくを整理する



のう べんきょう おぼ
脳が勉強して覚えたことなどを整理
し、き
記おくとして定着させます。

せいちょう
成長ホルモンが出る



ほね きんにく はつたつ
骨や筋肉を発達させる成長ホルモンは、
すいみん ちゅう
中に、たくさん出ます。

びょうき
病気から体を守る



かん せんしゅう
感染症などの病気に対するたい
ていこう力
つよ
が強くなります。

しっかりとすいみんをとるには？

まずは朝早く起きてみましょう。すると、体内時計がリセットされて、夜にねむ気が起こり、早くねむることができるようになります。

また、朝・昼・晩にしっかりと食事をとり、運動をすることで、さらにぐっすりとねむることができます。

すいみん（休養）・運動・栄養を、毎日の生活の中で、規則正しくとることが健康につながるのです。

子ども達の健やかな成長には、毎日の「睡眠」が
とても大切です