

# からだこころのおたより

平成27年2月20日

天童三中学区

小中学校連携委員会



## アウトメディア特集

～おうちの方のご協力ありがとうございました!!～

今年度初めて、三中学区の小中学校が一斉に『さわやかアウトメディアチャレンジ!』に取り組みました。おうちの方のご協力のおかげで、お子さんの望ましい生活習慣について振り返るよい機会となりました。終了後、おうちの方や小中学生のみなさんに書いてもらった感想を楽しく読ませていただきました。おうちの方の「おとなの方が大変でした」という本音にもうなずきながら読ませていただきました。それでは、今回の取り組みの成果と課題を紹介いたします。

### アウトメディアチャレンジレベル

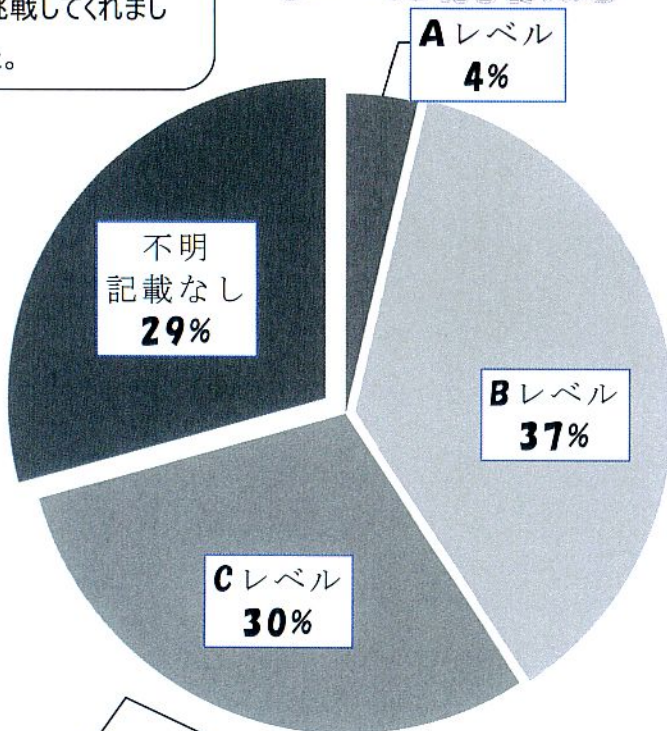
Aレベル…テレビもゲームもパソコンもメールもまったくしない1日

Bレベル…テレビもゲームもパソコンもメールもあわせて1日1時間

Cレベル…テレビもゲームもパソコンもメールもあわせて1日2時間

約7割の方が、アウトメディアに挑戦してくれました。

### 取り組みのレベル別状況



Bレベル(テレビもゲームもパソコンもメールも合わせて1日1時間)が、取り組み全体で一番多かったです。

## 成果



### ～チャレンジカードより～

#### ◎生活習慣の形成がはかれた

- ・早寝早起きができた。
- ・決めたルールや約束をきちんと守れた。
- ・家庭学習の量が増えた。・集中力が増した。
- ・読書の習慣が身についた。

#### ◎家族とのつながりが深まった

- ・親として子どもの成長を実感できた。
- ・家族での会話が増えた。・お手伝いをしてくれた。
- ・じっくりと子どもの話を聞くことができた。
- ・きょうだい一緒の取り組みだったので、家族として協力しやすかった。

## 課題

△ 電子メディアに触れないことでできた時間を、有意義に使うことができるように推進していく必要がある。

\* 家族とのコミュニケーション・お手伝い・読書・料理・ハンドメイド・外遊び等を勧めていきたい。

△ 家庭における良好なメディア環境づくりには、保護者が果たす役割が大きい。さまざまなトラブルを回避するためにも、お子さんと話し合いながら、家庭のルールを決めるなどの親子の関わりをさらに推進していく必要がある。



# 今後の取り組みについて



☆来年度以降も、アウトメディアの取り組みについて、天童三中学区の各小中学校や各校のPTAが足並みを揃え実施していきます。

◇「スマホ等は、**小学校は夜8時まで、中学校は夜9時までの使用とし** それ以降は使わせない…

を年度当初のPTA総会で共通理解し、実施に向けて協力を依頼します。

◇「さわやかアウトメディアチャレンジ!」は、**年1回の取り組みを継続していきます。** 時期は、三中の1学期の期末テスト2週間前とします。

☆毎年、各校で実施している生活リズム作りの取り組みは、各校の実態に合わせて項目や実施回数・時期などを各学校で検討し、実施していきます。

## あうちの方の感想より

ゲームを時間どおりに終わることがなかなか出来ませんが、このような取り組みがあると時間を守ろうとするので、良い取り組みだと思います。長く続くといいのですが…

中学生の姉も一緒に取り組み、いつもよりテレビをつけないよう家族皆で心がける事ができ良かったです。「秋の夜長」を楽しむ事が出来ました。テレビをつけないと夜も時間がゆっくり進むようです。

取り組み中は、アウトメディアに心がけて、夜は手芸をして楽しみました。朝ご飯3点チェックもあり、栄養のバランスも意識出来て良かったです。

現実を見せられました。まずは寝る時刻を守れるようにしたいです。

テレビがついていると集中してしまい、寝る時間も遅くなってしまった。朝もなかなか起きられず、学校の準備もバタバタとしていた。

家庭での生活リズムをしっかりしてやりたいと思います。本人は、テレビやゲーム等が大好きで、しっかり2時間ぐらいはやっていました。

意識してゲームから離れることで、毎日の生活にリズムが出てきました。就寝や朝食など、子どもを急がせることなく出来ていたので、とても良かったです。

10日間、毎日目標に向かって努力していました。健康的な生活を送り、時間を上手に使える人になってもらいたいです。

約束を決めてもゲームをするのを止められない。やる事をやってからとよく話し、これからまた頑張りましょう。

表を見てみると、アウトメディアのスマホのゲームが長いことがわかります。注意します。

