

～メディアコントロールデー～

9月20日(水)～22日(金)の3日間メディアコントロールデーを実施しました。3日間メディアコントロールを意識した生活ができましたか？また、実施して1ヶ月程が過ぎていますが、メディアコントロールデーを生かした生活を続けることができますか？ぜひ、身近になったメディアを上手にコントロールできるようになってください。



生徒感想

- ・家族に協力してもらい、テレビは消して、家族と話したり、本を読んだりして、違うことで時間を有意義に使うことができました。
- ・以前に比べて、メディアコントロールができるようになった。しかし、就寝時間が自分の課題なので、生活リズムを改善できるように頑張りたいです。
- ・今回の取組を通して、自分はメディアの使用時間が長いことを自覚することができました。また、メディアコントロールの難しさを感じました。
- ・ノーメディアはできませんでしたが、家族間の会話が多くなったので良かったです。
- ・今回メディアコントロールを行って、たまにはメディアから離れるということも大切だと思いました。
- ・最終日は、メディアを欲しがってしまいました。ここまで無理に抑えることはないと思いますが、自分の趣味や勉強に充てる時間が増えたと思います。今後も続けていきたいです。

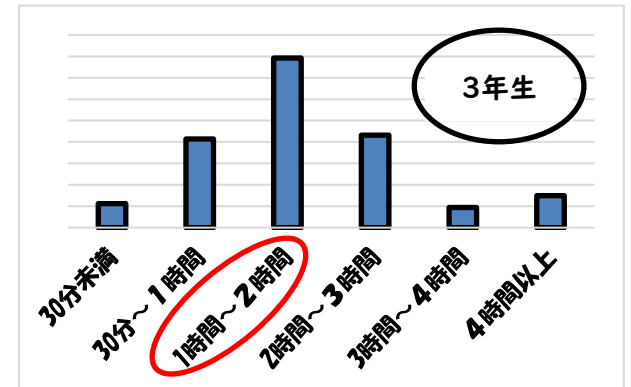
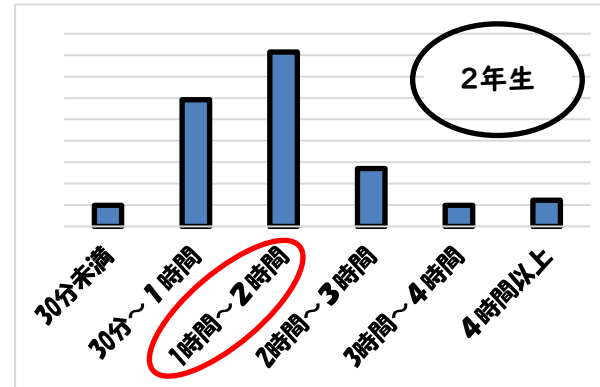
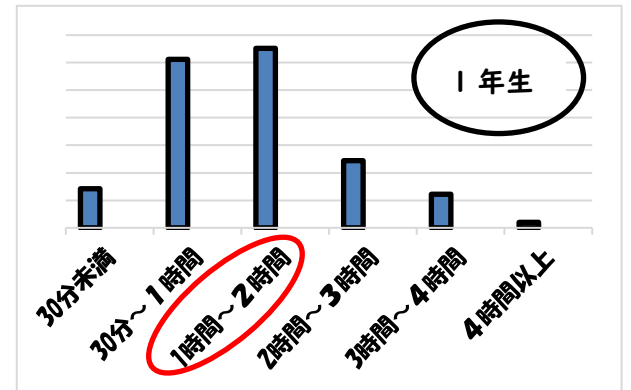
保護者感想

ご協力ありがとうございました!!

- ・小中学校同時だったので、みんなで意識することができました。
- ・受験勉強の息抜きに使用している様子です。メディアコントロールはこれからも続けてほしいな、と思っています。
- ・今の子供たちは、LINEにYouTube、Xなど忙しそうです。断ち切る必要はありませんが、自制・自律ができるようになってほしいです。
- ・家にいる間、ほとんどの時間をメディアに費やしているので、時間の使い方を真剣に考えてほしいと思います。
- ・娘に協力して、家族全員でノーメディアにしたおかげで、家族の会話がとても増えました。
- ・小中合同の取組だったため、子供同士で注意しあいながらメディアコントロールを頑張っていました。

メディア使用時間

どの学年も、メディア使用は1時間～2時間という生徒が多い結果となりました。ちなみに、3日間全くメディアを使用しなかった生徒も数名いました。逆に、3時間、4時間使用したという生徒もいました。メディアの長時間使用は、脳の発達が損なわれると言われています。使いすぎには注意し、メディアコントロールを意識した生活を送りましょう。



就寝時間

学年が上がるにつれて、就寝時間が遅くなっている、という結果でした。中学生は、塾や部活動で家に帰宅する時間が遅くなります。特に3年生は、受験勉強の影響なのか、12時以降に寝ている生徒も多かったです。頑張っているんだな、と感心しました。しかし、睡眠時間を確保することも大切です。できるだけ早く寝ることができるように心がけた生活をしてほしいと思います。

