

コラボ☆ほけんだより

みよしりつかわちゅうがっこう
三次市立川地中学校区
令和6年10月4日

夏の暑さも和らぎ、秋らしくなってきました。

さて、この『コラボ☆ほけんだより』は、川地中学校区の養護教諭が夏休み中に集まり、メディアコントロールについての成果と課題を交流し、作成した川地中学校区合同の保健便りです。

来週から第2回目のメディアコントロール週間が始まります。普段の生活と第1回目の反省を振り返って、課題を改善できるように頑張らしましょう。



メディアコントロールのはじまり・・・

今年度からスタートした『メディアコントロール』。実は、昨年度までは『アウトメディア』という取組でした。『アウトメディア』と聞くと、メディアから離れて使わないようにするイメージがありますが、技術がますます発展し生活が便利になっているこの時代に、メディアから完全に離れることは困難です。

しかし、便利で楽しいからといってテレビやタブレット、スマホ、ゲームなどを長時間使用していると、睡眠不足や生活リズムの乱れ、体力や視力の低下、コミュニケーション能力の低下などの問題が起きてしまいます。

「これから先さらに技術が発展していく時代を生きていく子ども達が、メディアと上手につき合い、心も体も元気に成長してほしい」という川地中学校区の先生達の思いから『メディアコントロール』という名前に変えて取組を進めています。

あおがしょう かわちしょう かわちちゅう とりくみしょうかい ～青河小・川地小・川地中の取組紹介～

青河小学校では、「メディアコントロール週間」の前に保健朝会を実施しました。規則正しい生活をするどんな良いことがあるか、また「メディア」を使いすぎると心と体に影響があることを全校で学習をしました。



また掲示物では「生活リズムチェック」を作成し、自身の生活リズムをふりかえることができるようにしました。



川地小学校では、メディアが心と体に与える影響について学習し、普段の生活から課題を見つけ、オリジナルの三角コーンを作りました。



「〇時間までにする」「レベル〇を頑張る」という目標ではなく、メディアの代わりに頑張りたいことに着目して、より具体的な目標を考えました。

自学や読書、運動、お手伝いを頑張った人、家族時間を楽しんだ人などメディア以外の時間で充実した1週間を過ごせた人がたくさんいました。



メディアコントロールの期間と内容

1回目： 6月19日(水) ～ 6月26日(水)
2回目： 10月7日(月) ～ 10月11日(金)
3回目： 11月19日(火) ～ 11月27日(水)

中学校の試験週間に
合わせて行います。

【小学校】ホップ・ステップ・ジャンプ・スーパージャンプのコースを選んで取り組みます。また、寝つきや目覚めを振り返り、メディアの使用と身体の関係についても考えます。

【中学校】メディア使用時間の目標、学習時間の目標、起床・就寝時間の目標を自分で決めて取り組みます。

川地中学校では、「メディアコントロール週間」の前に、保健体育委員から、メディアコントロール週間の取り組みについて説明をしました。期末試験の期間中に行うため、この期間で、生活習慣の見直し・改善とメディアをコントロールする力をつけてほしいことを伝えました。



中学生は、少しレベルアップして、自分で起床・就寝・メディア使用時間の目標を決め取り組みました。



児童・生徒のみなさんのふりかえり

- 家族とおしゃべりができてうれしかったです。 川地小1年生
- スーパージャンプをクリアできました！ 青河小2年生
- 目を休ませる時間が多ければ目は悪くならないし、家族との話し合いがこのメディアコントロールで増えたので嬉しいです。 川地小3年生
- しっかり運動を頑張りました。寝る時間と起きる時間に気をつけました。 青河小4年生
- 毎日レベルを見ながら意識することができました。次はもっとお手伝いをする時間を増やしたいです。 川地小5年生
- メディアを全くしない日は、本当にすぐに眠ることができました。これからはメディアを適度にし、1週間に1日メディアをしない日を作ろうと思いました。 川地小6年生
- 時間を自分で決めて、自分のためにもなったので、私はメディアコントロールが終わっても続けようと思いました。 川地中1年生
- 普段意外と自分がメディアをたくさん使っていたことに気づきました。 川地中2年生
- テスト期間は1時間以内に抑えたいです。 川地中3年生

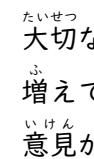
保護者の方からメッセージ

- いつも時間があればゲームやテレビを観ていましたが、この1週間は我慢して頑張っていました。レゴをしたり花札をしたり、一緒に遊ぶ時間ができました。
- テレビやゲームができない日でも、不満を言うことなく、姉と読書をしたり、野球の自主練をしていました。以前は読書が苦手でしたが、ちゃぐりんを読んでいました。
- 自分から進んで目標を決めて取り組んでいました。弟や妹がどうしてもテレビを観たがりましたが、一緒に遊ぼうと誘って声をかけてくれました。
- 家族の誰かがテレビを観ていても、そちらを観ないようにお手伝い等に集中する努力を自分でしていました。頑張ったし、良い訓練になったと思います。
- 最初は、「メディアコントロールだから・・・」と言っていたのですが、日が経つにつれてメディアを観なくても気にすることなく別のことをして楽しんで過ごせていました。
- 普段のルールをもう一度見直す必要があると感じました。



かわちしょう まつうら
川地小 松浦

とくみきかん しかた じぶん せいかつ けんこう
取組期間だから仕方なくやるのではなくて、自分の生活や健康のことを
かんが と く こ たち おお
考えて取り組んでいる子ども達が多く、すばらしいと思いました。



かわちしょう まつうら
川地小 松浦

たいせつ ほごしや かた こ いっしょ す じかん
大切なことですよね。保護者の方も「子どもと一緒に過ごす時間が
ふ よ ふだん みなお ひつよう こういてき
増えて良かった」「普段のルールを見直す必要がある」など肯定的な
いけん おお
意見が多かったです。

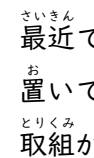


あおがしょう たぶち
青河小 田淵



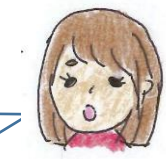
かわちゅう やまうち
川地中 山内

メディアは日常生活に欠かせない時代ですから、機械にコントロールされる
のではなく、自分でコントロールできる大人になってほしいと思います。



かわちしょう まつうら
川地小 松浦

さいきん
最近では「デジタルデトックス」と言って、メディアと自ら距離を
お ころ からだ やす
置いて心と体を休めたり、コミュニケーション能力を高めたりする
とりくみ
取組がありますよね。

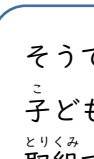


かわちしょう まつうら
川地小 松浦



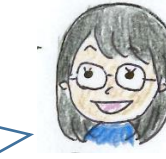
あおがしょう たぶち
青河小 田淵

はい、デジタル機器は便利で私たちの日常を快適にしてくれますが、
わたし にんげん ほんらい のうりよく たいか こわ
私たち人間の本来の能力を退化させる怖いものでもありますからね。



かわちゅう やまうち
川地中 山内

そうですね。メディアコントロールやデジタルデトックスなどの取組は、
こ たち わたし おとな せっきよくてき と い
子ども達だけではなく、私たち大人も積極的に取り入れていきたい
とりくみ
取組ですね。



かわちゅう やまうち
川地中 山内

～ あとがき ～

今回学区合同の保健便りを作成するにあたり、どうすれば子ども達がメディア
との付き合い方を自分事として捉え、意欲的にメディアコントロールに取り組め
るか、話し合いを重ねました。メディア使用時間ゼロを目指すのではなく、メ
ディア以外の時間（学習、読書、運動、お手伝い、家族との団らん）を過ごすこと
で、メディアの使い方や普段の生活を見直すきっかけとなれば嬉しいです。
ぜひ、家族みんなで取り組んでみてください。