

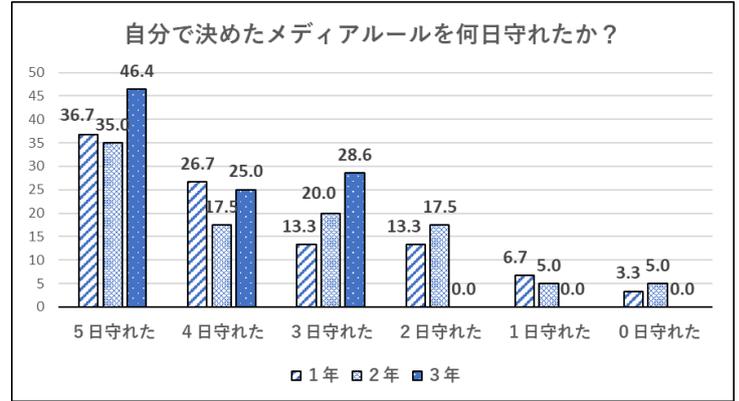
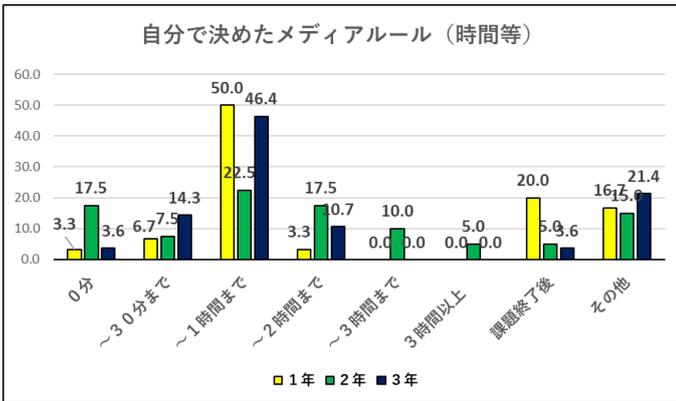


梅雨らしい日が続きます。1学期期末テストも終わり、夏休みも3週間後にせまっていますね。部活動や勉強をしっかりやれるように、熱中症にならないように「早寝・早起き・朝ごはん」をしっかり守って、規則正しい生活をし、この暑さを乗り切りましょう。



～「ノーメディアにチャレンジ！」の結果より～R3. 6

6月14日(月)～18日(金)に、自分で決めたルール(家の人と話し合っで決めた)を5日間守れたかとメディアを使った時間を記入する『令和3年度第1回ノーメディアにチャレンジ!』を行いました。結果は下記のようにになりました。



結果は、自分で決めたメディアルールは、課題終了後とかその他(時間を減らす・〇〇時までにする・必要最低限・メディアを勉強中しない)と決めた人が全校の約1/4いました。全校の3/4の人は何時間までと時間設定していました。その内容みてみると1年生・3年生は、メディアは1時間までと設定した人は全体の約60%強いました。ただ、2年生は1時間以上が13人(約2年生全体の32%)もいました。少し自分に甘いルールを設定したような感じがします。次回のノーメディアにチャレンジは、テスト期間中なので、メディアを1時間に抑えられるとよいですね。

チャレンジ結果は、自分で決めてルールを『4～5日守れた』人が結構いました。1年生は合わせて63.4%で、2年生52.5%、3年生71.4%で、1年生と3年生が頑張っていました。特に3年生は頑張っていました。すばらしいですね。1年～3年でメディアの使用時間を30分以下とした人も18人もいて、ノーメディアにチャレンジにしっかり挑戦できたようです。

各学年のメディアの使用時間の平均値を出してみました。2年生がテスト前ですが、メディアを2時間近く使っていました。平均値なので、細かいことまではわかりませんが、2年生の中にも、ノーメディア(0分)と設定して5日間守れて頑張っている人もいました。メディアの使用時間には個人差があります。次の11月に行う『ノーメディアにチャレンジ!』の時は、特に2年生は自分で決めるメディアルールを厳しくし(メディアの使用時間は1時間までに)、5日間守れるようにチャレンジしましょう。取り組んだ感想は次のようでした。

全体比較	
	メディア時間
1年	1:22
2年	1:58
3年	1:02
平均	1:31

〈生徒の感想より〉

1年・最後の時は、気が抜けてメディアを多く使ってしまったので、次は頑張りたい。
(1の1男)
・自分で決めたルール(1日1時間だけ)を守れなかったの、次はちゃんとルールを守るようにしたい。(1の2男)



・18日(金)は時計を見ていなくて、18分過ぎてしまいました。これからは時計をみてメディアを使っていきたい。(1の2男)

・月曜日から金曜日までノーメディアを守れてよかったです。(1の2女)

2年・ノーメディアにすることで、夜ごはんのあとにすぐゲームをしていたけど、ノーメディアだから、家族と話す時間が増えてよかったです。またテスト勉強にも集中できてよかったです。(2の1男)

・1日だけ守れませんでした。でも、家族にも協力してもらって1週間頑張れました。いつもテレビを見すぎていることがわかったので、これから気をつけたいです。(2の1女)

・いつもは課題をやりながらメディアをしてしまうけど、意識できました。

(2の2女)

・勉強にも時間を使うことを今までそんなにできず、暇だったらゲームをしていたけど、こういう週間で少しでも減らせられたと思います。(2の2男)



3年・1日30分は途中からきつくなって、後半は守れませんでした。次回は守れるとよいです。でも守っている時は、目があまり疲れなかったのでよかったです。(3の1女)

・メディアが1時間以内にできていない日があったので、テスト勉強に集中するようにしたいです。

(3の1女)

・メディアの時間が短くてきたけど、寝る時間が少なくなってしまった。(3の2男)

・1時間という目標でしたが、けっこう1時間近くいじってしまったので、3年生としてもう少しメディアの時間を勉強の時間に変換できるようになるといいなと思いました。

次はテスト期間じゃない時にチャレンジしてみたいです。(3の2女)



〈保護者の方からより〉

1年・よく頑張りました。これからも、自分で時間を決めて楽しくメディアを使っていってください。(1の1)

・しっかり守れていました。これからも頑張ってください。(1の1)

・自分で決めたメディアルールは、ほぼ守れたね。テスト週間に入ってからは、スマホをあずかるお手伝いをしているけど、日頃から意識をして使わない時間をつくれるとよいですね。(1の2)

2年・ノーメディア、お疲れ様でした。目や脳が少しリラックスできたと思います。これからも自分でノーメディアの日を作れるとよいですね。テスト頑張ってください。(2の1)

・スマホを外に出して勉強していた。(2の1)

・テスト期間中ぐらいは、1時間以内にしましょう。(2の1)

・テスト期間中でもあったので、ノーメディアで過ごせました。日頃からもう少し減らせるとよいですね。本読みの時間に変えたりできるようにがんばろう。(2の2)



3年・メディアルールを守れたことは本当によく頑張ったと思います。すごいです！！やればできるんだと思いました。(3の1)

・頑張っていたと思いますが、睡眠時間をできるだけとってほしいので、時間の使い方を考えてくださいね。(3の2)

・受験に向けて自分でメディアのコントロールできるようにしていこうね。(3の2)

・夜遅く始めるのは、やめてください。ですが、ゲームの時間がとても減ったので受験生らしいと思います。(3の2)

いつも、「ノーメディアにチャレンジ！」の取り組みにご協力いただき、ありがとうございます。子どもたちも、少しずつ「ノーメディアにチャレンジ！」を意識でき、がんばってくれるようになりました。ぜひこれからも子どもたちへの声かけ・ご協力をよろしくお願いいたします。

