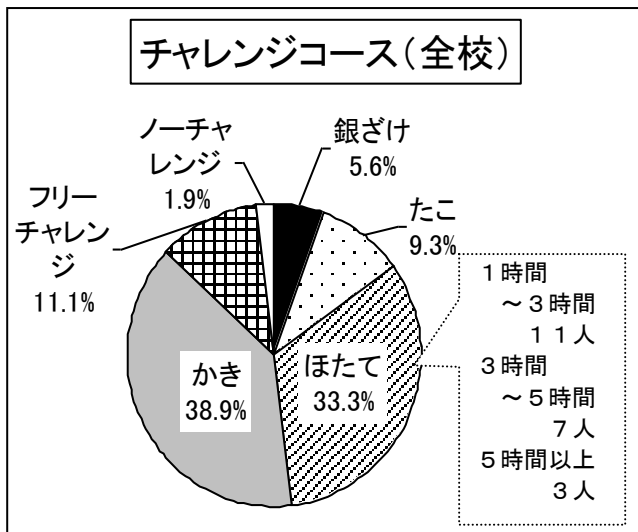




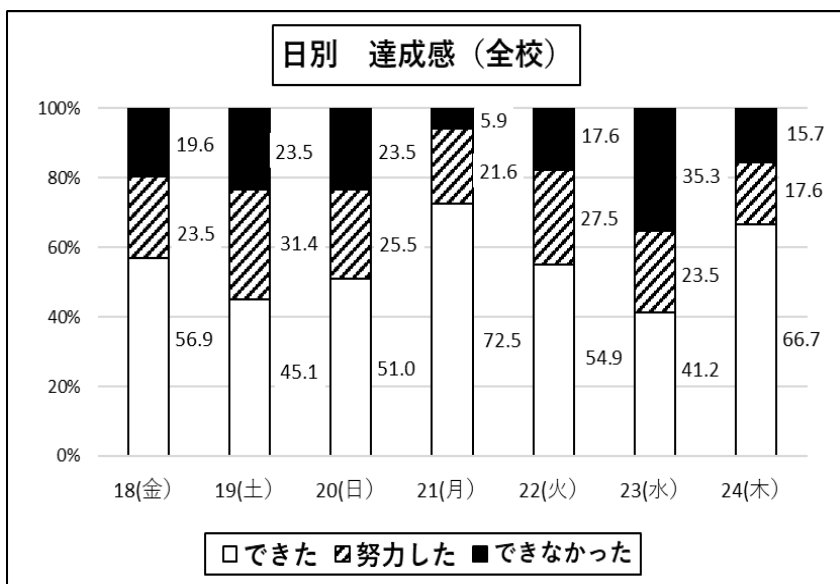
令和4年12月23日  
入谷小学校 保健室  
第14号  
\*おうちの人と一緒に  
読みましょう。

# 11月18日(金)～24日(木) メディアコントロールチャレンジを実施しました!

先月は、メディアコントロールチャレンジへの御理解と御協力、ありがとうございました。  
御家庭でのチャレンジの様子はいかがだったでしょうか。チャレンジ後の感想からは、難しいコースにチャレンジした様子やノーメディアの時間を使って家族とたくさん会話をしたという感想も見られました。メディア（TV、ゲームなど）は、子供たちの生活を豊かに楽しくする良い面がある一方で、規則正しい生活を乱したり、心身に悪影響を与えたりする面もあります。「今日はここまで!」とメディアの利用に自分でブレーキを掛ける力を身に付けることが大切です。冬休み期間にもう一度、御家庭でメディアとの付き合い方やルールについて確認しましょう。



- ### 【チャレンジコース】
- 銀ざけコース  
朝から寝るまでノーメディア
  - たこコース  
学校から帰った後、ノーメディア
  - ほたてコース  
メディア1日( )時間まで(自分で時間設定)
  - かきコース  
夕食の時だけノーメディア
  - フリーチャレンジコース  
自分で目標を立てます。
  - ノーチャレンジ  
今回は、チャレンジしません。



今回のチャレンジで一番多かったコースは、「かきコース」でした。中には、1日ノーメディアで過ごす「銀ざけコース」に挑戦した人もいました。

取組状況では、全体的に半数以上の人々が「できた」又は「努力した」と回答していました。休日の19日(土)とチャレンジ終盤の23日(水)の挑戦は難しかったようです。チャレンジ後の感想からも子供たちの頑張りや御家族の御協力が伝わり、それぞれ有意義な期間になったようです。

裏面に感想の一部を掲載しましたので、御覧ください。



## 児童の感想より

- むずかしいけど、がんばりました。
- むずかしかったけど、だんだんたのしくなった。
- しゅう中してごはんを食べることができました。
- 2回できなかつたけど、たのしかったです。つぎは、たこコースをやりたいです。
- 少しでもゲームの時間をへらせたのでよかったです。
- 前は◎（できた）をあまり書けなかつたので、今回は◎が多く書けるように意識して取り組めてよかったです。
- 銀ざけコースにちゃんと取り組めてよかったです。
- 夕食の時にテレビを消して家族と今日の出来事を話したり、楽しく食事ができたりして、家族のきずなが深まったと思いました。
- かきコースをしっかりと守れました。これからも時間を決めてしたいです。
- 毎日できたので、くせをつけて日常生活に生かしていきたいです。
- 夕食の時にテレビを見ないで食べることができました。
- 家族みんなで取り組むことが難しかった日もあつたけど、しっかりチャレンジできてよかったです。
- 夕食の時にテレビを消して食べることができたのでよかったです。これからも夕食の時は、あまりテレビを見ないようにしたいです。
- 食事中に家族とたくさん会話ができたのでよかったです。
- 毎日、夕飯の時だけノーメディアができました。これからも頑張りたいです。

## おうちの方の感想より

- ノーメディアに取り組もうと思ったことが、まずすごい！何日か失敗もあつたけど、これを生かしてノーメディアの日を作ればいいと思います。
- 初めてのメディアチャレンジでしたが、自分から進んでテレビを消すなど頑張りが見られました。
- テレビを消すことで食事に集中でき、会話も増えました。
- メディアのある生活が普通になってしまい、短時間のノーメディアチャレンジでも意識していないと忘れそうになりました。夕食時だけのチャレンジでしたが、その時間ゆっくり話す時間になり、今後も継続していこうと思いました。
- 前回よりも意識していて、取り組んでいました。特にゲームはほとんどせず、自分でタイマーをセットして、テレビ・携帯を見ていました。途中であきらめると思っていたのですが、意思の強さに驚きました。
- 出来た時は何が良かったか、出来なかつた時はどうするかを自分なりに考えているのは良かった点だと思います。次回も頑張ろう！！
- 自分自身で意識し、メディアコントロールに取り組んでいたようです。めあてを持ち、取り組む姿勢が見受けられるようになりました。
- 意識して取り組んでいたようです。普段よりテレビの時間が少なく、家庭学習も集中して出来ていました。
- 夕食の時にテレビを消して、家族で団らんをしながら食事をしました。楽しいチャレンジでした。
- 自分で目標を決めてチャレンジしていました。この後も続けて欲しいです。
- 目標をもって取り組む姿が見られました。家族での時間にたくさんお話をしてくれました。引き続き、取り組むのを目指します。
- もう少しノーメディアを意識して取り組んで欲しかったです。メディア時間について家族で話し合います。
- ゲームの時間は守れていましたが、その他テレビはいつもとあまり変わらない感じでした。テレビは家族でつける時間、消す時間をもう少し意識できれば良かったかな…と思います。