

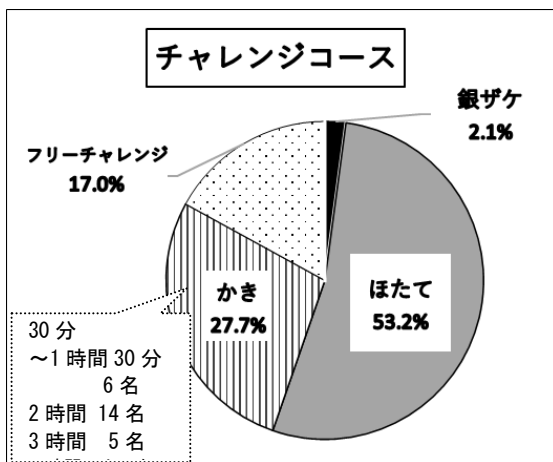
～しっかりね(㊤) きちんとたべ(㊤) よくあそ(㊤) すこやかにのび(㊤) ～入谷小はルルブル運動を推進しています～



令和7年7月15日  
入谷小学校保健室  
第5号  
\*家族と一緒<sup>かぞく いっしょ</sup>に  
読<sup>よ</sup>みましょう。

## 6月9日(月)～15日(日) 第1回メディアコントロールチャレンジを実施しました！

第1回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。今年度最初のチャレンジの様子はいかがでしたか。どのチャレンジも普段の生活とは違った時間を過ごすことができたのではないのでしょうか。もうすぐ夏休みです。夏休み中もメディアと上手に付き合いながら過ごせるよう、御配慮をお願いします。

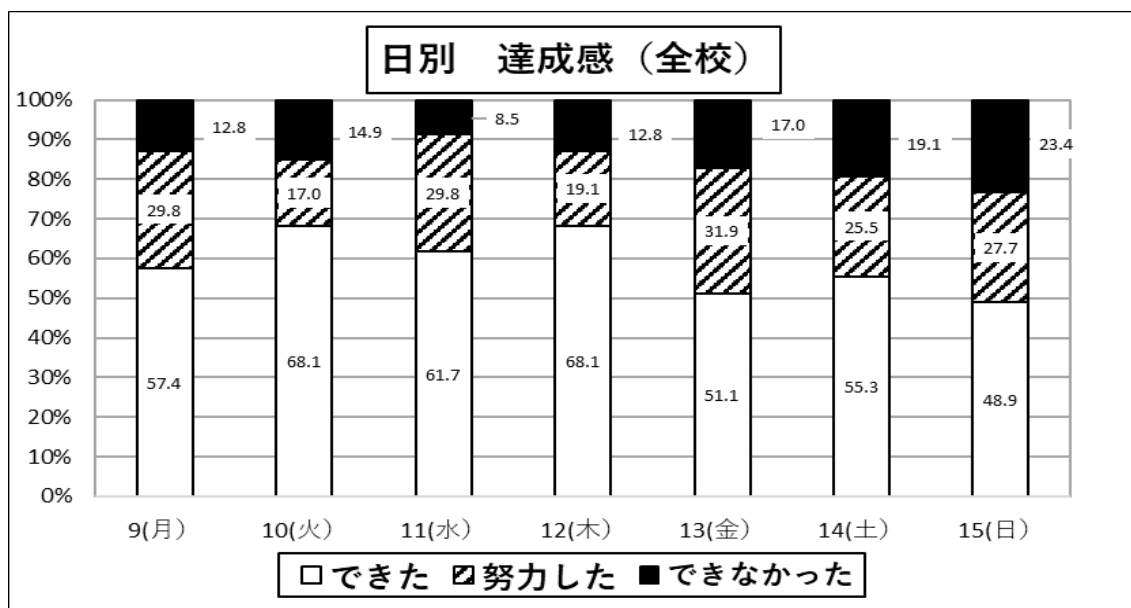


### 【チャレンジコース】

- 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
- ほとたてコース：メディア1日(時間設定)時間まで
- 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。

今回のチャレンジで

一番多かったコースは、「ほとたてコース」でした。



今回の挑戦では、約半数の児童が自分の生活時間に合わせて時間を設定する「ほとたてコース」に挑戦し、次いで多かったのは「かきコース」でした。中には、朝から夜までノーメディアの「銀ざけコース」に挑戦した児童もいました。取組状況では、10日(火)から12日(木)は、6割以上の児童が「できた」と回答しているものの、休日前の金曜日や家庭での時間が長くなる土・日曜日のチャレンジは難しかったようです。

## 児童の感想より

- ・ かぞくでトランプやサッカーがたのしかった。
- ・ ほんをよむことができました。
- ・ がまんするのをがんばった。
- ・ はじめてやってみて、とても難しかったけど、時間を守ることができてよかったです。
- ・ 今年もかきコースだったので、次はたこコースを目指したいです。
- ・ メディアをまもるのが大変だったけどがんばりました。
- ・ 実際にやってみて、ほたてコースの2時間は少なかったです。
- ・ スマホやゲームの時間だけでなく、使い方なども気を付けたいです。次はすべて◎になるように頑張りたいです。
- ・ 使用時間を考えて生活することができました。
- ・ 少しオーバーしたけど毎日のように続けられたらいいなと思いました。
- ・ チャレンジをきちんと出来ていたので良かったです。これからもメディアの使用時間を考えて行きたいです。



## 保護者の感想より

- ・ 時間を決めると、意外と自分で YouTube 等を終わらせることが出来ていた。見すぎ防止にも普段から取り組めるといいと思う。
- ・ 初めて取り組んだメディアコントロール。自分なりに意識して取り組むことができました。これからも継続してやってほしいと思います。
- ・ ノーメディアのおかげで家族でカードゲームしたり、スポーツする時間が増えました。時間の使い方、子供とのかわり方を見直すいい時間でした。
- ・ 毎日頑張りました。スマホやゲームは日常的に利用がないので、テレビと DVD を見る時間をコントロールしました。
- ・ ノーメディア期間は、家族や妹とカードゲームをして過ごすのが多かったですが、とても盛り上がり楽しく過ごせました。
- ・ 宿題後にすぐメディアをつけるのですが、スライム作りや一緒に勉強などをして過ごしました。
- ・ 一緒に遊ぶことで会話も増えて良かった。
- ・ メディアを使用する時間を減らし、自分の好きなことや家族と過ごす時間を増やすことができてよかったです。
- ・ 自分でタイマーをセットし、メディア時間を管理していて偉かったです。
- ・ しっかり時間を守って取り組みました。ゲームやテレビ以外の時間は、読書をしたり家の手伝いをしたりと、進んでしてくれました。
- ・ この様なチャレンジがあると、意識的に見ないで他の事をやろうと思うので、いい時間だと思います。
- ・ ほとんど達成できていた様です。次回はもっと難しいコースに取り組んでほしいと思います。



## 【お知らせ】

- ・ 第2回目のチャレンジは、11月を予定しています。
- ・ 今回のチャレンジカードは、11月のチャレンジ前に御家庭にお返ししますので、今回の取り組み状況をもとに家族で第2回目の取組コースについて話し合い、挑戦させるようお願いします。

