



## 今週末はメディアコントロールデーです

実施日：2/1(土) または 2/2(日)

提出日：2/3(月) 学級担任へ

☆就寝時刻 1・2年 21:00 まで 3・4年 21:30 まで 5・6年 22:00 まで

☆起床時刻 8:00 まで

☆メディア 長くても使用は2時間まで

20:00 以降は使用しない

今年度、最後のメディアコントロールデーです。  
お子さんへの励ましとご協力をお願いいたします。



### これまでの結果から

単位：%

学年	1日の使用時間が 2時間以内だった		20時に使用を やめることができた		目安の時間までに 寝ることができた	
	第1回	第2回	第1回	第2回	第1回	第2回
1年	89.3	89.7 (+0.4)	96.4	89.7 (-6.7)	85.7	65.5 (-20.2)
2年	87.5	100 (+12.5)	84.4	83.9 (-0.5)	62.5	67.7 (+5.2)
3年	96.3	92.9 (-3.4)	88.9	96.4 (+7.5)	96.3	85.7 (-10.6)
4年	100	78.9 (-21.1)	73.3	73.7 (+0.4)	86.7	78.9 (-7.8)
5年	87.5	87.5 (±0)	90.6	84.4 (-6.2)	84.4	90.6 (+6.2)
6年	89.3	82.1 (-7.2)	82.1	82.1 (±0)	96.4	89.3 (-7.1)
全校	90.7	89.2 (-1.5)	87.0	85.6 (-1.4)	84.6	79.6 (-5.0)

: 第1回よりも良かった

## メディアに関する家庭のルール（一部抜粋） ※9月実施「生活リズムしらべ」より

1年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・宿題などやることをやってから。</li> <li>・使う前に、何をしたいか(このゲームがしたい、動画を見たいなど)伝えてから使用する。</li> <li>・画面と顔が近くなるため、携帯で動画を見ない。</li> <li>・スマホやタブレットは部屋に持ち込まない。</li> <li>・夕ご飯ができるまでの間だけ使う。</li> <li>・ご飯の時間は、みんなが食べ終わるまでタブレットなどを触らない。</li> </ul>
2年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・寝る寸前までは見ない。</li> <li>・ゲームや動画は、1回最大でも20分で終わらせる。目を休ませたら再開OK。</li> <li>・ゲームができる曜日と時間を決めている。</li> <li>・話しかけられたらメディアの使用を止めて、話し手の話に耳を傾ける。</li> <li>・宿題、明日の準備をしないとできない。</li> <li>・平日はゲームなし、休日は3時間ゲームしてもよい。</li> </ul>
3年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・20時前のゲームやテレビは20～30分で、タイマーで管理する。</li> <li>・20分を目安に一度やめる。遊んだ時間と同じくらい休む。</li> <li>・ゲームやYouTubeは合わせて2時間以内にする。 5分超えたら、次の日は使えない。</li> <li>・ゲームは平日30分、休日は午前・午後に1時間ずつ。</li> <li>・やらなきゃいけないこと(宿題やタブレット学習、次の日の準備など)を終わらせないと、使用してはいけない。</li> </ul>
4年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・宿題が終わったらメディアを使っても良い。</li> <li>・21時にはやめて寝る。</li> <li>・YouTubeは週末だけ。</li> <li>・19時になったらゲームなどをやめる。オンラインにしない。</li> </ul>
5年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ネットは2時間で終わるように設定している。</li> <li>・個人情報を漏洩しない。</li> <li>・「終わり」と声がけしたら、やめる。</li> <li>・iPadを使用するのは30分まで。</li> <li>・ネット投稿はしない。</li> <li>・平日のゲーム時間は1時間以内。守らない時は次の日禁止。</li> </ul>
6年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・名前、住んでる地域、年齢を明かさない。写真(顔)は載せない。</li> <li>・タブレット、スマホにID設定し、勝手に見ることができないようにしている。</li> <li>・宿題などやらなければいけないことが先。それができなければ没収。</li> <li>・隠し事をしない。</li> <li>・勉強するときのタブレット使用は、特に時間を制限しない。 普段は1回につき最大20分以内の使用にしている。</li> </ul>

