



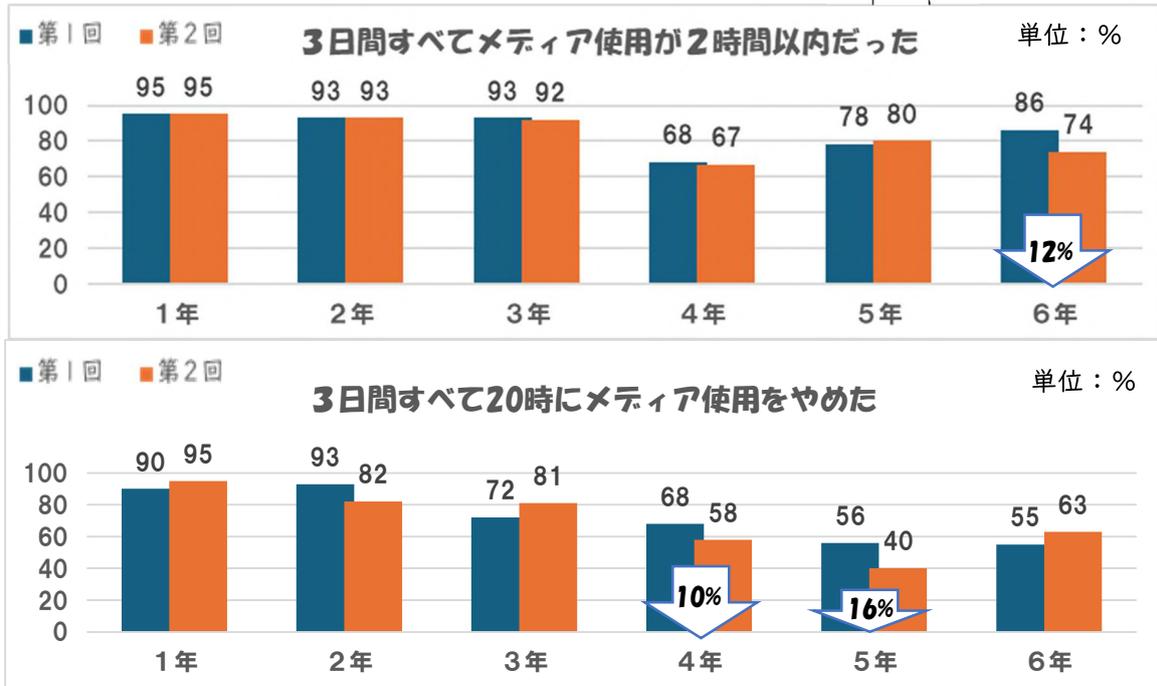
げんき げんき  
**元気★元気**



**お子さんと一緒に保健だよりを読んでください**

## メディアコントロールデーの結果

第1回と第2回の結果を比べると、こんなことが分かりました。



\*1～3年生は、ほとんどの人が「メディアを2時間以内でやめる」「20時でやめる」のどちらも守ることができていました。これからも続けてくださいね！



\*4年生は、「メディアを2時間以内でやめる」「20時でやめる」のどちらも守ることができた人が減りました。特に、**20時を過ぎてもメディア使用をやめられず続けている人が多かった**です。

\*5年生は、「20時でやめる」を守ることができた人が減り、クラスの半分の人は守れていませんでした。  
→4～5年生は、特にメディア使用時間が長く、**最も長い人では6時間使用**していました。

**家に帰ってからほとんどの時間をメディアに使っていませんか？おうちルールは守っていますか？**



- ・本荘東小学校に行く前に、自分の生活を見直す！
- ・オンラインゲームを健康に楽しく続けるためには、みんなで時間を守るようにすること！

\*6年生は、「メディアを2時間以内でやめる」ことができた人が減りました。

→スポ少を引退し自由な時間が増え、メディア使用時間も増えた人が多くなったと思います。

中学校では、部活動や勉強など小学校の時に比べて「やらなければいけないこと」が多くなります。

自由な時間のほとんどをメディアに使うのではなく、**優先順位をつけて行動できるようになることが、**

**中学校生活を楽しく過ごすポイント**です。



- ・本荘東中学校に行く前に、自分の生活を見直す！
- ・卒業式後もいつもと同じような時間で過ごして、生活リズムをくずさない！



	就寝時刻		就寝時刻（第2回の結果より）		
	目安	平均		22:00以降に 就寝した	目安の時刻から 1時間以上おそくなった
		第1回	第2回		
1年	21:00	21:02	21:08	1人	1人（22:00）
2年		21:11	21:09	1人	1人（22:00）
3年	21:30	21:16	21:23	3人	1人（22:30）
4年		21:10	21:36	8人	3人（最も遅くて23:00）
5年	22:00	21:26	21:40	4人	0人
6年		21:42	21:50	11人	3人（最も遅くて23:30）

\*全ての学年のほとんどの人が、目安の時刻までに就寝することができていました。 

\*4年生と6年生に、「22:00以降に就寝した人」「目安の時刻から1時間以上おそくなった人」が何人かいました。最も遅い人では**23:30**に寝ていました。

→朝は6:30前には起きている人が多いので、**睡眠時間は7時間くらいしか**とれていないことになります。  
朝なかなか起きられなかったり、午前中もあくびが出たり、体がだるかったりしていませんか？  
これは**体からの「もっと寝てくれ！」というSOSのサイン**です。



- ・朝起きたら、カーテンを開けて太陽の光をあびる！体の目覚ましスイッチをオン！
- ・20時にメディアをやめられない人は「寝る1時間前にはやめる」ことから始める！
- ・寝る部屋にメディアを持ち込まない！
- ・ベッドでスマホをさわるのをやめられない人は、寝る部屋に持ち込まない！  
スマホではなく、目覚まし時計を使う！

### 子吉っこのおうちルールを紹介します

1年生	2年生
<ul style="list-style-type: none"> <li>・21時までに、寝る準備を整える。</li> <li>・タブレットを使う時は、おうちの人に聞いてから時間を決めて使う。</li> <li>・大きな音で見ない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校の後メディアを使う場合は17時まで。</li> <li>・メディアを使う前にお手伝い。</li> <li>・ゲームの中でけんかすることをしない。</li> <li>・ご飯を食べながら使わない。</li> </ul>
3年生	4年生
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲームは1日2時間まで。守れなかったら、次の日はゲーム時間が1時間減る。</li> <li>・ゲームを2日やったら1日休み。</li> <li>・使う時は大人に聞いてから。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・注意されたら、すぐやめる。</li> <li>・メディアを使う曜日を定める。</li> <li>・けんかしたら1週間禁止。</li> <li>・ゲームをしている時も、ちゃんと話を聞く。</li> </ul>
5年生	6年生
<ul style="list-style-type: none"> <li>・曜日を決めてメディアを使う。</li> <li>・本をたくさん読もう。</li> <li>・準備ができるまではテレビをつけない。</li> <li>・動画は水曜日しか見ない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家で使用する時は、親の前で使う。</li> <li>・20時を過ぎてからスマホを見たら隠される。</li> <li>・親が仕事から帰ってくるまでに宿題を終わらせておく。</li> <li>・20時以降に見たら強制終了。</li> </ul>

メディアコントロールデーへのご協力と子ども達への温かい励ましのお言葉ありがとうございました。  
健康に気を付けながら、メディアの良いところをどんどん活用していきましょう(\*^o^\*)



1:35 / 3:40

