

令和6年11月8日

保護者様

宇部市立二俣瀬小学校

2学期 メディアコントロール週間について

時下、保護者の皆様におかれましては御健勝のこととお喜び申し上げます。平素から学校保健活動に格別の御理解・御協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、11月15日(金)から、厚東川中学校のテスト期間に合わせて2学期のメディアコントロール週間を実施します。

つきましては、御多用とは存じますが、趣旨を御理解の上、裏面の要領で御協力をよろしくお願いいたします。

メディア機器とは、テレビ、パソコン、タブレット端末、スマートフォン、ゲーム機器等を表します。

現代の生活においては、メディア機器の使用は、情報収集や学習等において必要な場合もありますが、使用方法によっては、健康や生活習慣への影響やトラブル等が懸念されています。

チャレンジメディアコントロールの期間を活用して、メディア機器を有効に活用し、望ましい生活習慣を作り上げていく力を身につけることを目標に取り組んでいただきたいと思います。

【取組方法】

- ① 児童・保護者の方と一緒に、『生活目標 振り返りシート』を参考に、1学期に決めた『生活目標』について振り返る。
 - ② 11月～1月までの生活目標を決めて、カードに記入する。
※ 記入はできるだけお子さんに記入させてください。
- ～以下、1学期と同様～
- ③ メディアコントロール週間中に行うお手伝いを決めて、『チャレンジメディアコントロールカード』の「お手伝い」の欄に記入する。
 - ④ チャレンジする『メディアのステップ（1～3）』を決めて、「選んだステップ」の欄に記入する。
 - ⑤ メディアコントロール週間中から、挑戦する日を3日選ぶ。選んだ日に、各項目出来たかどうか、守れたかどうか等、チェックしていく（○又は△を記入。「お手伝い以外でしたこと」のみ記述。）
 - ⑥ 3日チャレンジが終わったら、各ご家庭、児童と保護者の方と一緒に振り返りをする。児童は「目標の振り返り」、保護者の方は「保護者の人からメッセージ」を記入してください。
 - ⑦ 学校へ提出。担任・養護教諭でカードを確認させていただきます。
 - ⑧ 学校から、児童へカードを返却。
 - ⑨ 各ご家庭で、「生活目標」の方が表になる様に掲示をする。
メディアコントロール週間でない時も、メディアの約束やねる時間等を意識して生活できるように、普段お子さんが目にしやすい場所に掲示をお願いします。

チャレンジメディアコントロールカード

11月15日（金）～11月24日（日）から3日間選んで、ステップ1～3のどれかに挑戦しましょう！
★メディアコントロールカードをチャレンジする前に、お手伝いと裏面の『生活目標』を書きましよう。お家の人と書いてください！
★『メディアの約束』と『ねる時間』は、裏面の生活目標に書いた目標をまもれたかどうかです。

【メディアコントロールのステップ】		日	日	日
ステップ3 1日中メディアを触らない、しない（ノーメディア1日）	選んだステップ（1～3） できた：○ / できなかった：△			
ステップ2 メディアは1日4時間まで	生活目標の『メディアの約束』 まもれた：○ / まもれなかった：△			
ステップ1 メディアは1日2時間まで	生活目標の『ねる時間』 まもれた：○ / まもれなかった：△			
お手伝い (お家の人に決めてまよう。)	お手伝い できた：○ / できなかった：△ お手伝い以外でしたこと (勉強、読書、外遊びなど)			
目標の振り返り (がんばったこと、これからがんばりたいこと等、お書きましよう。)	保護者の人からメッセージ (お子さんの成長をほめること、励ましなど)			
今回の結果はどうでしたか？ 1 ○ (よくできた) 2 △ (もう少しがんばっていた) 3 × (あまりできなかった)	今回のお子さんの取り組みはどうでしたか？ 1 とてもよくがんばっていた 2 がんばっていた 3 もう少しがんばろう！			

せい かつ もく ひょう がつ 生活目標 (11月～)			
メディアの約束			
おきる時間	あさ 朝	じ 時	ふん 分までに おきます。
ねる時間	よる 夜	じ 時	ふん 分までに ねます。
メディアコントロールカードの確認が終わったら、この紙をみなさんに返します。おうちの中で自分がいつも目にする場所にはってください。(『生活目標』の面が見えるようにはりましよう。) メディアコントロール週間でない時も、生活リズムをととのえて、心と体の元気をつくっていこう！			

チャレンジメディアコントロールカードや振り返りシートは、11月14日(木)に配付します。