

令和6年6月20日

保護者様

宇部市立二俣瀬小学校

令和6年度 メディアコントロールの取り組みについて

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。平素から各小・中学校に格別の御理解・御協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、厚東川中学校区では、小・中連携の取組の一つとして、年3回厚東川中学校のテスト週間に合わせて、「チャレンジ メディアコントロール」を実施しています。

今回は、子どもたちが望ましい生活習慣を身につけるとともに、親子でこの課題について考えることを目的として、下記の内容で実施します。

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

記

1 目的

- ①お子様が主体となり、各家庭に合ったルールを決めて、家族とともにメディアコントロールに取り組む。
- ②メディアの接触時間を減らすことにより、家族の一員として自分にできること(お手伝い等)に取り組む機会にする。

2 期間 ※ 期間中のうち、3日間実施。

- 1 学期 6月21日(金) ～ 6月30日(月)
- 2 学期 11月15日(金) ～ 11月24日(日)
- 3 学期 2月14日(金) ～ 2月24日(月)

3 内容

小・中学校共通

- ・児童生徒は、メディアコントロールの健康目標を立てる。
- ・児童生徒が、取組についてふり返りを記入後、保護者の方も感想を記入する。

小学校

- ・目標やルール、メディア機器を使用しない時間にすることを、お子様と保護者の方で一緒に決める。
- ・児童が家族の一員として、どのようなお手伝いに取り組むのか話し合って決める。
- ★今年度から二俣瀬小学校では、親子で生活習慣についての目標を決めていただき、生活習慣の改善に向けて、メディアコントロールと一緒に取り組む。

中学校

- ・テスト週間は、学習に計画的に取り組む期間であるため、メディア機器を学習以外で使用する場合には、使用する時間を決める。SNSや通信ゲーム等を控える。

4 提出日

期間最終日の翌日までに担任へ提出。

【取組方法】

- ① 児童と保護者の方で、メディアの約束と起きる時間・ねる時間を決めて、『生活目標』のシートに記入する。
※この生活目標は、次のメディアコントロール週間までの間の生活目標です。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 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。）
- ⑤ ３日チャレンジが終わったら、各ご家庭、児童と保護者の方で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。
- ⑥ 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。
- ⑦ 学校から、児童へカードを返却。
- ⑧ 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

6月21日（金）～6月30日（日）から3日間チャレンジ。ステップ1～3のどれか1つをチャレンジしよう！
★メディアコントロールカードをチャレンジする前に、お手伝いに書いて『生活目標』を準備しよう。お家の大人と決めてください！
★『メディアの約束』と『ねる時間』は、お家の生活リズムに合わせて目標を決めてください。

メディアコントロールのステップ

ステップ	チャレンジする日	出来た	出来なかった
ステップ1 1日中メディアを触らない、しない （テレビ、スマホ、タブレットなど）			
ステップ2 メディアは1日1回以内で 使う			
ステップ3 メディアは1日の指定時間で 使う			

お手伝い

お手伝い	出来た	出来なかった
お部屋の片付け		
お風呂の掃除		
お部屋の整理		

目標の振り返り（お家の大人と決めてください。これからはがんばりましょう！）

チャレンジした日、出来たこと、出来なかったこと、感想を記入してください。

1. ○（出来たこと）
2. △（出来なかったこと）
3. ×（出来なかったこと）

生活目標（6月～11月）

メディアの約束	起きる時間	ねる時間
	朝 時 分までに 起きます。	夜 時 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渡します。おうちの中で自分がいつも自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すよう。）
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こう！

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がありますが、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。