

# ほけんだより

NOメディアチャレンジ特別号 vol.2

2022年2月17日  
琴芝小学校 保健室

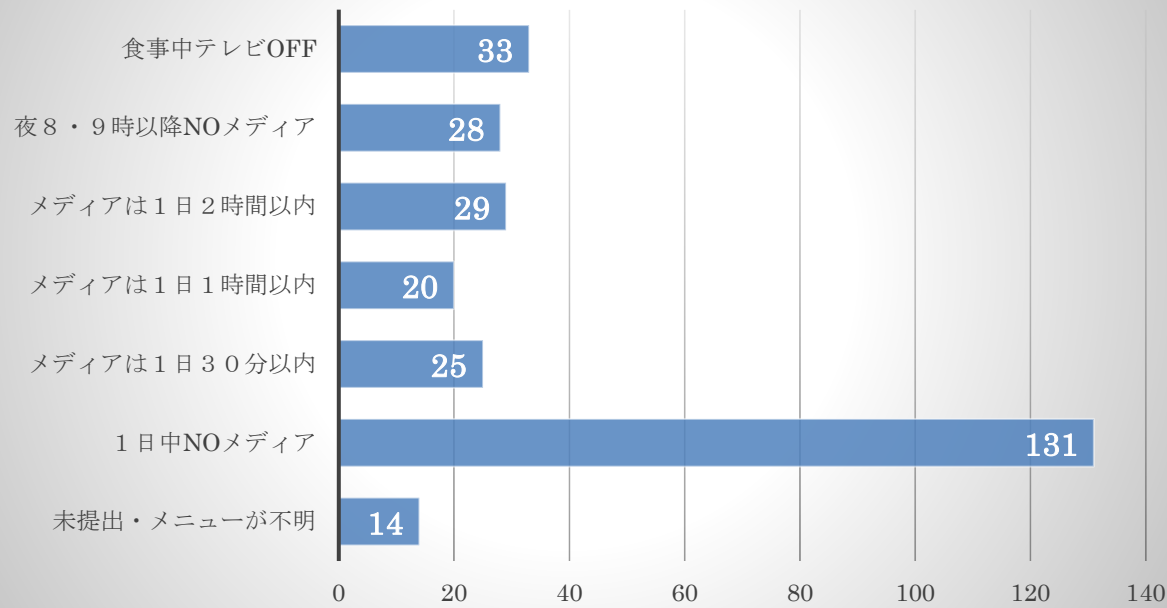


## 『NOメディアチャレンジ』を実施します！

2月18日(金)～24日(木)に、NOメディアにチャレンジします。それぞれ自分でチャレンジメニューを選んで、がんばりましょう。

昨年11月に実施した『ノーメディアチャレンジ』の結果を報告します。

### チャレンジメニュー別 取組人数



今回は、大変で少し苦しいメニュー『1日中ノーメディア』にチャレンジした人が、とても多く、131人でした。(6月は118人、10月は109人でした。)

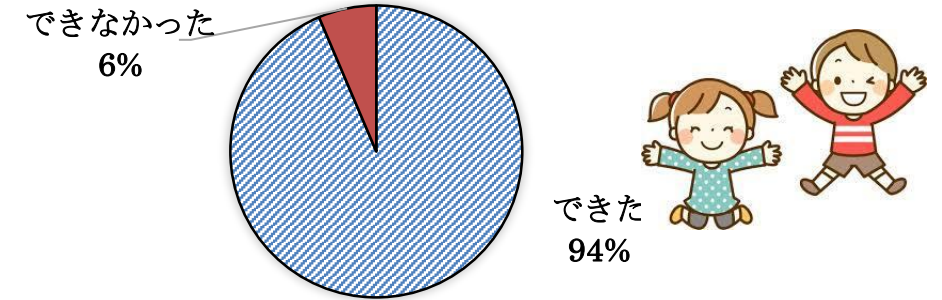
そのうち123人が見事成功していました。メディアのない生活を経験して、その良さや不便さに気づいたり、自分の決めたことを守り抜く力をつけたり、といい経験になったようでした。

おどろいたのが、『1日中ノーメディア』にチャレンジした割合は、どの学年もあまり差がなかったことです。メディアにふれる時間が多くなり、このようなメディアを制限するチャレンジに取り組みにくくなる高学年も、積極的に『1日中ノーメディア』にチャレンジしていたことがわかります。

「やってみよう。」という気持ちを感じ、うれしく思いました。

一方、比較的かんたんに取り組める『食事中テレビOFF』にチャレンジした1年生が多い傾向にありました。まだこの取り組みに慣れない1年生ですので、「かんたんなものからやってみよう」という気持ちの表れかもしれません。1年生に限らず、今回は、前回よりも少し難しいメニューにチャレンジしてみてください！そうすれば、いつもとちがうことに気がつくことができると思います。

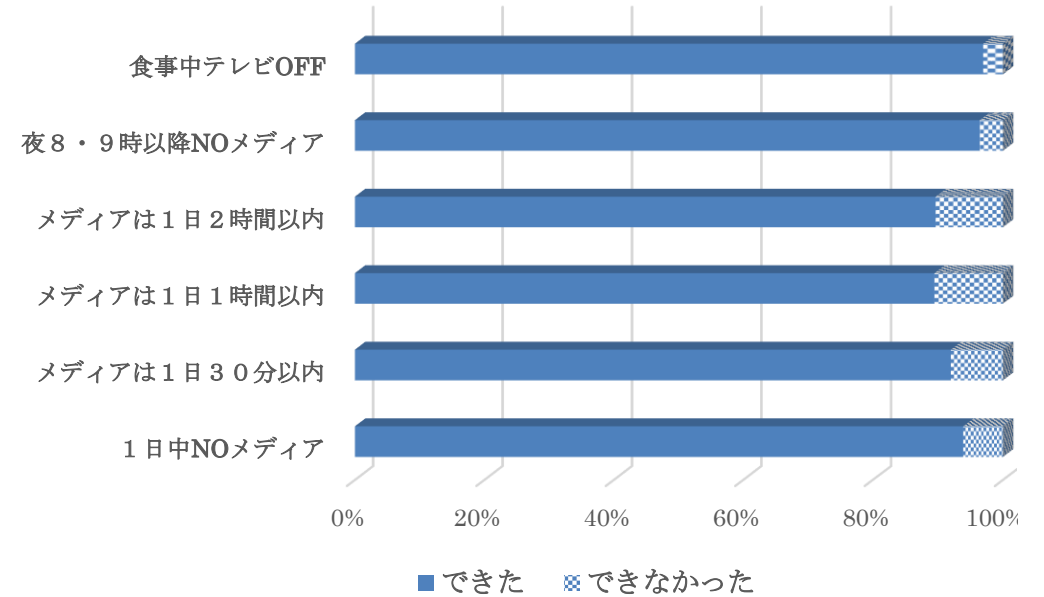
### チャレンジ成功率



それぞれ自分が決めたチャレンジメニューに取り組み、成功率は、94%と大変高い結果でした。(6月は95%、10月は92%でした。)

今回もよく頑張ったことがわかります。

### チャレンジメニュー別 成功率



チャレンジメニュー別の成功率は、比較的かんたんな『食事中テレビOFF』と『夜8・9時以降NOメディア』がやや高いものの、大きな違いはありませんでした。難しいチャレンジも、やる気や工夫次第で成功できるのかもしれないね。

## 《子どもたちの感想》



なんとなくテレビをみることをやめると、簡単にNOメディアができました。

テレビをみないように、すごし方を工夫してチャレンジしたら成功しました。

家族に協力してもらっているので、がんばることができました。

テレビを見なかったら、こうどうが早くできました！



自分で時間をきめて、アラームをかけて守りました。

お母さんの手伝いができました。

はやね はやおきができました。朝おきたら、心や体がすっきりでした。

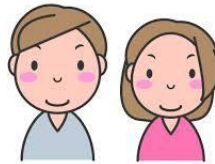
お父さんとしょうぎをしました。なわとびやテニスもしました。つぎもがんばりたいです。

次は、⑥ばんにちょうせんしたです。

本当はもっとゲームをしたり、テレビをみたかったけど、がまんしました。

家族みんなでがまんして、がんばりました！

## 《おうちの方の感想・ご意見》



テレビがついていないと、なぜか時間を長く感じ、有意義にすごせた気がします。

トランプなどで一緒に遊んで、いつもより親子のコミュニケーションをはかることができました。

大人も必要な連絡以外はスマホ等を触らないよう子どもと一緒に挑戦しました！



自分なりに遊びをみつけて楽しめたようです。

テレビやゲームの取り合いがない分、いつもより兄弟げんかが少なかったように感じました。

今回のチャレンジ成功で、より強い意志を持てるようになったのではないかと思います。

20時までにメディアをやめていると、眠るまでがスムーズでした。

自主的に取り組めたのが良かったです。これをきっかけに、少しずつメディアの時間を少なくしていけたらいいなと思います。

自分で意識すれば、ついみているテレビやマンガの時間を減らすことができるということに気づくことができ、とても良かったです。時間を上手に使って楽しくすごしてほしいです。

## 《保護者の皆様へ》

それぞれの家庭やお子様の実情に合わせて、上手にこのチャレンジを利用させていただき、ありがとうございます。

おうちの方の感想で多かったのは、今回も「子どもが『自らすすんで』『率先して』できた。」でした。回数を重ねる毎に、そのように主体的に取り組む姿が多くなっていることを大変うれしく思います。また、家族でメディア以外のものでも遊んで楽しんだり、外へ遊びに行ったり等おうちの方も一緒に取り組んでいただいている家庭が多く、チャレンジ成功につながっているのだと思います。ありがとうございます。

18日からのチャレンジにもご協力をよろしくお願ひいたします。また、チャレンジ後の感想やご家庭での工夫などお聞かせください。

