



明日からメディアコントロールウィーク!!

近年、子ども達がメディア機器を長時間利用することにより、睡眠不足や生活習慣の乱れ、体力・視力低下、依存症等といった健康課題が懸念されています。本校においても様々な問題の背景にメディアの長時間使用が要因しているケースがみられます。

本校の現状は次のようになっております。(携帯電話の利用状況調査より抜粋)

① 自分用の携帯電話を持っている			
1年生	2年生	3年生	全体
81%	80%	76%	79%

② 「フィルタリング」「ペアコントロール」を利用していますか				
	1年生	2年生	3年生	全体
両方とも利用している	17%	18%	20%	19%
どちらか片方のみ利用している	30%	25%	15%	23%
利用していない	26%	12%	19%	18%
分からない	28%	44%	46%	40%

③ 携帯電話を使ってインターネットやメールを利用していますか				
	1年生	2年生	3年生	全体
利用している	96%	98%	98%	97%
利用していない	4%	2%	2%	3%

④ 携帯電話を使ってSNS(LINE等)を利用していますか				
	1年生	2年生	3年生	全体
利用している	96%	96%	100%	97%
利用していない	4%	4%	0%	3%

⑤ 携帯電話を使用している時間は1日どれくらいですか				
	1年生	2年生	3年生	全体
30分未満	6%	2%	4%	4%
30分から1時間	15%	12%	11%	13%
1～2時間	23%	30%	44%	33%
2～3時間	38%	26%	19%	27%
3時間以上	17%	30%	22%	23%

上のデータをご覧になり、どのように感じられたでしょうか? 全体で約半数の生徒が1日に2時間以上、なかには3時間以上携帯電話を使用しているという状況です。

各種情報機器は使い方によって毒にも薬にもなる道具です。健康への影響や気づかないうちに犯罪に巻き込まれる危険性もあり、家庭での学習時間確保にも大きく関わってきます。

そこで、メディアとの関わり方を考え、適正利用を促すこと、生活習慣を見直しメディア使用をコントロールする力、時間を有効に使うことのできる力を身に付けさせるため、このメディアコントロールウィークを設定しました。

このメディアコントロールで目指しているのは次の4つです。

- 1 メディアに関する時間を考え、自分で時間をコントロールする。⇒ 自律・我慢する力
- 2 自学・読書などの時間を増やす。⇒ 計画性
- 3 家族と一緒に家事をしたり、会話をしたりする。⇒ コミュニケーション
- 4 睡眠時間を確保する。⇒ 健康増進

具体的な取組の目標として次の5つを掲げています。

- (1) 食事中は、テレビを消す。(スマホも触らない)
- (2) 勉強中は、テレビ・音楽を消す。(ながら勉強はしない)
- (3) メディアの使用時間は一日2時間(休日は3時間)以内に作る。
(あらかじめ決めておき、終わったらスイッチOFFする。)
- (4) 就寝1時間前には、メディア機器をスイッチOFF。
- (5) 就寝前にメディア機器を親に預ける。(リビングに置く)



詳細については先週配布いたしました資料をご参照いただき、この機会にご家庭でもスマホ等の使用法や使用時間の見直し等、話題にしていいただければと思います。よろしくお願いいたします。