

令和5年6月20日

八浜中学校区保護者 様

玉野市立八浜中学校長 兒 山 幸
八浜小学校長 栗 本 明 徳
大崎小学校長 中 藤 英 二

八浜中学校区「メディアコントロール週間～八浜中学校区生活調べ～」
の取組のお願い

梅雨の候、八浜中学校区児童・生徒の保護者の皆様におかれましてはますますご健勝のことと存じます。平素より学区の教育活動に対しまして、ご理解とご協力をいただき厚くお礼申しあげます。

さて、八浜中学校区では、本年度も、中学校の定期試験に合わせて、「メディアコントロール週間」を設定します。この期間は、メディアをうまく活用し、コントロールして生活習慣を作り上げていくことを目標に取り組んでいきたいと考えます。保護者の皆様には趣旨をご理解いただき、ご協力をよろしくお願いいたします。

記

1 実施期間

【中学校】	第1回	6月27日(火)～	7月6日(木)
	第2回	11月24日(金)～	12月4日(月)
	第3回	2月22日(木)～	3月4日(月)
【小学校】	第1回	6月30日(金)～	7月6日(木)
	第2回	11月28日(火)～	12月4日(月)
	第3回	2月27日(火)～	3月4日(月)

2 趣 旨

近年、スマホ等の普及により、ゲームやSNSによる様々な問題が指摘されています。八浜中学校区の児童・生徒を見ると、テレビ・ゲーム・メールなどのメディアに費やす時間が多いことがこれまでの調査から分かっており、学習習慣や生活習慣にも様々な影響を及ぼしていると思われます。そこで、八浜中学校区の3校が協力し、テレビ・ゲーム・メールなどのメディアの活用をうまくコントロールする「メディアコントロール週間」を設定し、学習習慣や生活習慣を見直す機会にしたいと考えています。

3 お 願 い

家庭で話し合っ家庭内のルールを決めるなど、学習習慣や生活習慣を見直すきっかけにしてください。

望ましい生活習慣

“子どもが伸びる家庭学習～子どもの学びを支える3つのポイント～”より（岡山県教育委員会発行）

Point3 望ましい生活習慣



すべての根幹。だからこそ身に付くまで粘り強く関わりましょう。

望ましい生活習慣は、様々な生活体験を通じて、徐々に身に付きます。そのために努力したり、改善に向けて頑張ったりしたところをしっかりとほめるとともに、叱るべきところは叱るなど、あせらず粘り強く関わりましょう。
子どもとの関わりが不安な時は、学校にも相談してください。

生活の基本中の基本 早寝・早起き・朝ごはん

早寝



夜10時から朝4時に睡眠することで、成長ホルモンが分泌されると言われています。
習い事などの予定にも配慮して、小学3年生までは夜9時、小学6年生までは10時、中学生は11時までには就寝しましょう。

早起き



余裕をもって家を出られる時刻に起きましょう。
①カーテンや窓を開けて、朝日を浴びましょう。
②コップ一杯の水分を補給しましょう。
③少し体を動かしましょう。

朝ごはん



主食、主菜、副菜のそろった朝食を摂ると、脳の活動に必要なエネルギーである糖分とともに、他の栄養素も補給できます。そのことで、昼間の集中力が増し、夜もスムーズに眠れます。

よい生活リズムの初めの一歩 メディア(スマートフォン等)コントロール

時間

1時間以上使用させないことや夜9時で預かるなどルールを決めて守らせましょう。



場所

できるだけ家族のいる場所で使用するようさせましょう。



使い方

使用マナーやネットモラルなど、その使い方について確認をしましょう。



プラス・マイナス15分
メディア使用時間などを15分減らし、勉強時間を15分増やそう

最近、スマホ・ネットの過剰使用により、生活リズムとともに、家庭学習や睡眠の時間が十分に確保されていないことが問題になっています。
「±（プラス・マイナス）15分」の取組で、生活リズムを整えるところから始めましょう。