

令和4年6月17日

保護者の皆様へ

中学校区一貫教育校園

玉野市立日比中学校 校長 大賀 正也 PTA会長 森 敦
同 日比小学校 校長 石部三千代 PTA会長 米原 悦司
同 第二日比小学校 校長 三宅 慎二 PTA会長 井戸口未緒

「メディアコントロール」の取組について（お願い）

初夏の候、保護者の皆様にはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。平素より小中学校の教育活動にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

昨今、子ども達がメディア（テレビ、スマホ、パソコン、ゲーム等）に触れる時間が増加し、健康への悪影響や生活習慣の乱れ、家庭学習の不足につながっていることが大きな問題となっております。その対策として取り組んでおります「メディアコントロール」の今年度1回目を下記のように計画しております。

子ども達が自分自身の生活を振り返り、メディアとの適切な付き合い方を考える機会になればと考えております。趣旨をご理解いただき、ご家族みなさん一緒に「メディアコントロール」に取り組んでいただけると幸いです。ご理解とご協力をよろしくお願いします。

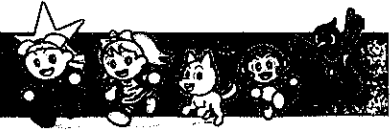
記

- 1 期 間 令和4年6月20日（月）～28日（火）
- 2 取組内容 期間中にテレビやスマホ、パソコン、ゲーム等のメディアに触れる時間を減らし下記の工夫を行う。
 - ・家庭学習の時間を増やす。
 - ・睡眠時間を調整する。
 - ・家族との団らんの時間を増やす。など※実施日や取組方法などは、各ご家庭でお子さんと話し合って決めてください。
- 3 その他 ○中学校
 - ・学期末考査学習計画表の該当欄に予定日や結果を記入する。
 - ※詳しくは学習計画表をご覧ください。
 - ・生徒会発行の記録用紙に記入する。○小学校
 - ・中学校と合わせて、メディアコントロールの取組を行います。
 - 詳しくは各小学校からご連絡します。

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～』（岡山県教育委員会）

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

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。



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步 メディア(スマートフォン等)コントロール

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。



できるだけ家族のいる場所で使用するようにさせましょう。



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。

※ご家庭でお子さんと話し合い、メディア使用の「ルール」を確認する機会にしていいただけるとありがたいです。