

ほけんだより

メディアコン
トロール号

令和2年12月4日
利府第三小学校
保健室

メディアコントロールにチャレンジ！

12月8日(火)～10日(木)3日間

今年度2回目の取組となる「メディアコントロールチャレンジ」を行います。メディアを「絶対見ない！やらない！」ではなく、「適度に楽しむ・適度に活用する」といった自己コントロールの力を身に付けるための取組です。メディアを一切排除するというものではありません。

このチャレンジ期間は自分1人ではなく、友達や家族みんなで頑張ることができる取り組みやすい期間です。冬休み前のこの時期にメディアとの付き合い方を見直すことは効果的であると思います。「難しいです」「できません」ではなく、この期間は頑張ってチャレンジしてみましよう。

… メディアコントロールに関する話を紹介 …

ネットの使い方のルールを決めていますか？

子どもとネット問題の研究をしている兵庫県立大学の竹内和雄氏の「ネット依存のある子とそうでない子のネットルールを破った経験」の調査によると、ネット依存ではない子は約束を破る割合は低いのに対し、ネット依存の子はその倍以上約束を破っていたそうです。もう少し詳しく調べると、ネット依存の子でも自分が一緒に考えたルールを破る割合は低いことが分かったそうです。このことから、「子どもたち自身にルールを考えさせること」がルールを守るために大切なことと言えます。



また、同じく竹内氏の「ネットルールを決める時に親子で話し合いをした場合、していない場合のルールを破った経験の比較」の調査によると、小学生で話し合いをしていない場合の破った経験率は、話し合いをした場合の+10%だったそうです(中学生では+20%)。この結果の差として、「子どものネット利用状況は日々変化しているので、ルールの定期的な見直しが必要」「大人がルールを決めても、子どものコミュニティの中で利用するので、子ども自信が納得しないルールだと効果が上がらない」の2つの理由が挙げられています。

ネットの場合は利用の状況が見えにくいので、ルールを守っているか確認することが歯みがきや手洗いなどの他の生活習慣よりも難しいという特徴があります。ルールを決めているご家庭は定期的なルールの見直しを、決めていないご家庭はぜひ一度お子さんと話し合っ安全なルールの設定をお勧めします。

参考：日本学校保健研修社「健」2020/12「子どもたちとネットルール」

＜メディアコントロールチャレンジの取り組み方＞

○ここで言うメディアとは、TV・DVD・ゲーム・パソコン(インターネット)・タブレット・スマホなどの電子機器のことを言います。前回は臨時休校後のチャレンジだったので、3つのメディアに制限してチャレンジを行いましたが今回はメディアの範囲を拡大したコントロールチャレンジを行います。

※学校や家庭での学習で使用するメディアは含まなくてOKです。

※ニュース番組などから必要な情報を仕入れる場合も含まなくてOKです。

○同じ期間に利府小・利府中と一緒に取り組みます。

○各家庭で取り組みます。兄弟姉妹がいる場合は、できるだけ同じレベルに合わせてチャレンジしやすいです。

○レベルは6まであります。できるだけレベル3またはレベル4にチャレンジしましょう。(もちろんもっと上のレベルでもOKです！)

○期間は3日間ですが、「+2チャレンジ」を準備しています。11日(金)～13日(日)の間にできる人は5日間チャレンジしてみましょう。

チャレンジレベル

レベル1	夕食の時はノーメディア
レベル2	夜9時以降はノーメディア
レベル3	メディアは1日2時間まで
レベル4	メディアは1日1時間まで
レベル5	学校から帰ったらノーメディア
レベル6	朝から寝るまでノーメディア



チャレンジカードは7日(月)に渡します

れい (例)	れい (例)	できた	できなかった				読書 早くねる 家族とお話 宿題
12/7 月曜日	4	(0)	()	(0)	()	()	
12/ 火曜日							

① 前日にチャレンジレベルを決めます

②チャレンジ！結果を記入します
3～6年は「メディアとはなれた感想」「コントロールした時間でできたこと」も記入します

チャレンジ終了後、感想を書き、14日(月)に学校に提出します