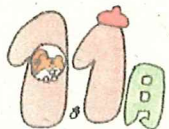


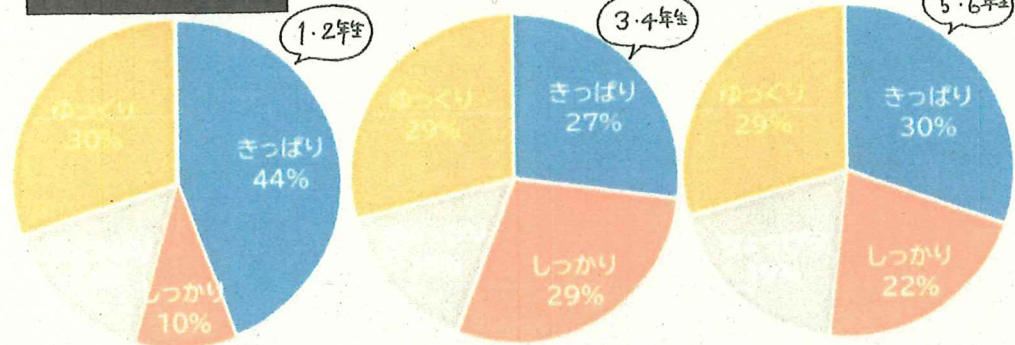
# メディアだより

ーテレビーゲームー



## 宮原小学校編

### コース別チャレンジは？



♀ 全学年、ゆっくりコースを選んだ人は30%くらいでした!!  
 そのうち、低学年において、10月にくらべて、ゆっくりコースがぐんぐん減り、  
 きっぱりコースがぐんぐん増えていました。意識している証拠ですね!!

### コメント紹介

#### 【ちよっぴり成功】

☆おかあさんのおてつだいをしました。せんたくものをたたんだり、おふとんをしいたりしました。(1年)  
 ★陸上の練習日だったので、疲れて早く寝るだろうと思っていましたが、お手伝いをたくさんしてくれて助かりました。(保護者)

#### 【ちよっぴり成功】

☆食事中も、テレビやゲームをしませんでした。(5年)  
 ★(メディアに触れる時間が長い)ため)ネット環境を見直しました。いつでもどこでも、ネットを使える世の中になりつつありますが、子どもたちにとっては、その当たり前が脅威になりもなりうるかもしれませんね。痛感しております。(保護者)

お手伝いしている姿ががんばっている感じがします😊

「環境を見直し、子どもにできることをやらせてあげたい」という意識が、子どもたちの成長につながっています。

### ーテレビーゲームの日に

どのようなことをして過ごしているか聞きました。

- 1位 読書(えほん、マンガ含む)
- 2位 運動(野球、バスケ、陸上、サッカーなど)
- 3位 お手伝い
- 4位 外遊び
- 5位 家族とおしゃべり

テレビ  
 ・17時～19時 早く寝る  
 ・19時～21時 音楽を聴く  
 ・21時～23時 カードゲームをする  
 ・23時～翌朝 家族とおしゃべり  
 ・DLY  
 ・部屋の掃除  
 ・お風呂のお掃除  
 ・お気に入りの洋服の洗濯

### 平均の睡眠時間

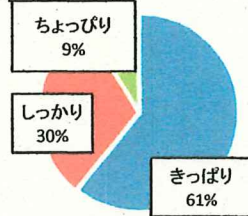
低学年	9時間 7分 (おろ 21:15 おぼろ 6:22)
中学年	8時間 47分 (おろ 21:39 おぼろ 6:26)
高学年	8時間 36分 (おろ 21:51 おぼろ 6:29)

※平日、休日のテレビ・ゲームの時間調査の結果は(別ページ)でお伝えします。

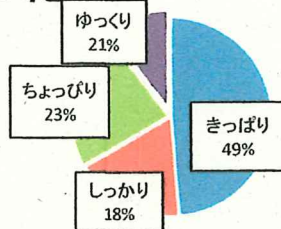
## 氷川中学校編

### コース別チャレンジは？

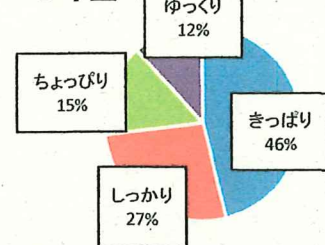
1年生



2年生



3年生



### コメント紹介

テスト前日なので、いつもより上のコースにチャレンジした人も多かったです。

#### 【しっかり成功】

☆スマホを見ないようにし、テスト勉強をしっかりやった。(1年)  
 ★テスト前には自身を追い込んでいるようです。これを普段からできるようになってほしいです。(保護者)

#### 【きっぱり成功】

☆勉強をされていて時間がたっていました。また、夕食の際のテレビはニュースの音声だけ聞きながら夕食を食べました。(1年)  
 ★本人が気をつけていました。すごいです。(保護者)

#### 【きっぱり失敗】

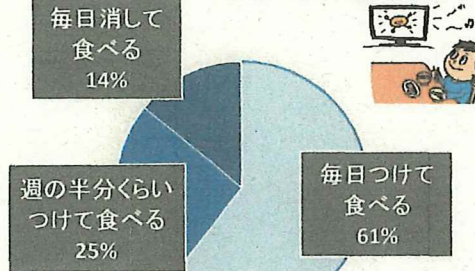
☆朝からテレビを見てしまいました。夕方～夜は勉強しました。(2年)  
 ★夜のテスト勉強のために、朝早起きして見ていたのでよしとします。(保護者)

#### 【きっぱり成功】

☆テスト勉強をしました。(2年)  
 ★前日に「明日は15日!」当日に「今日は15日!」と合言葉のように家族と声かけしながらクリアしました。(保護者)

### ～夕ご飯を食べる時、テレビはつけていますか?～

#### 夕食時、TVをつけていますか?



今月は、夕食時にテレビをつけているか聞いてみました。その結果、テレビをつけて食べることがある家庭が80%以上と分かりました。日本小児科学会は、会話や関わり合いが不足しないように食事中のテレビの視聴はやめるよう提言しています。とはいえ、ニュースを見ることで疑問に思ったことを聞くなど、有意義な面もあります。楽しく家族で食事できるのが一番です。番組を選ぶ、食事に集中しない時は消す、など臨機応変に対応できるといいですね。

