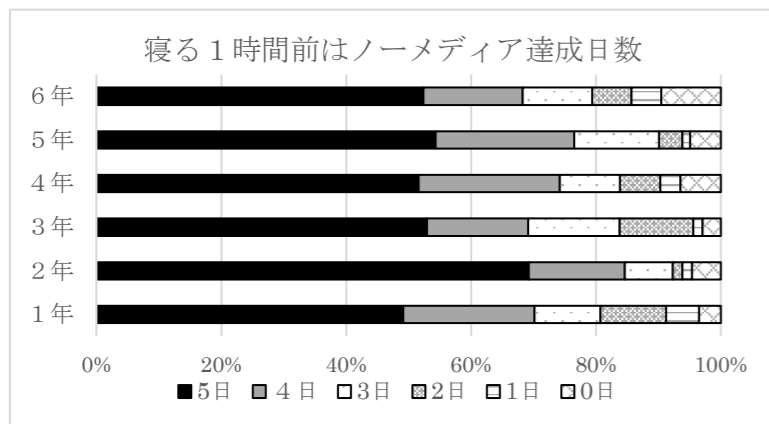
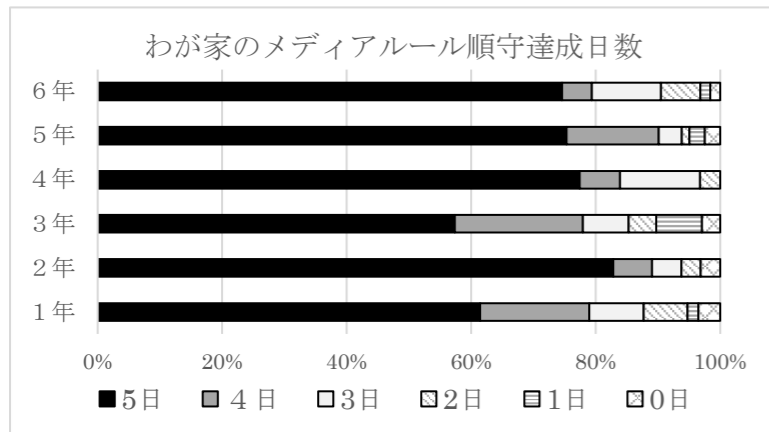
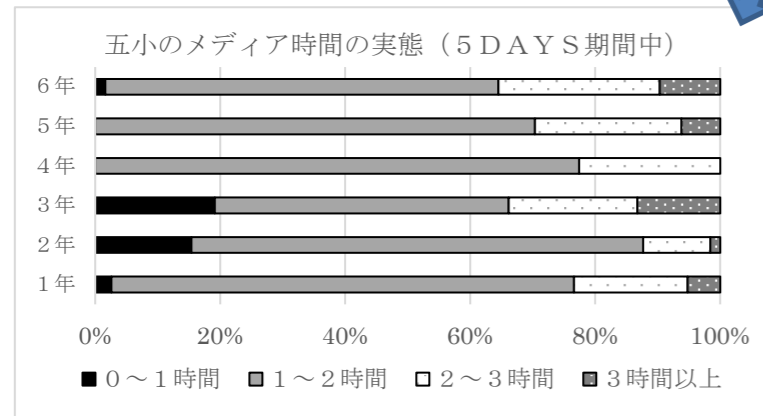
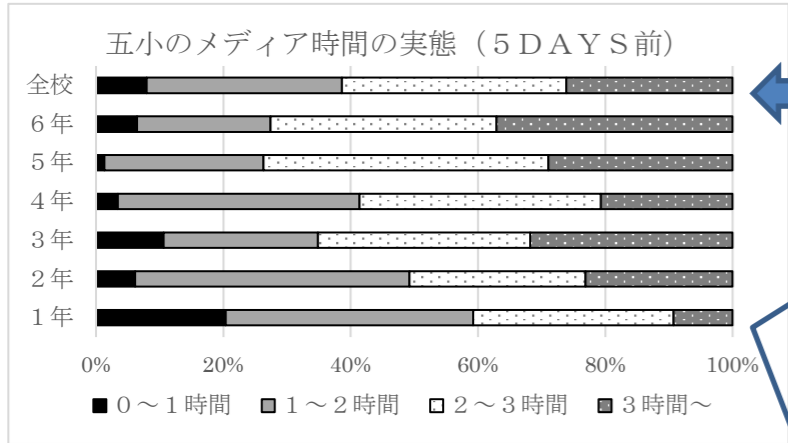


☆チャレンジ5 DAYSの結果☆



チャレンジ5DAYSのカードに、「今の自分の様子を知らう」というアンケートがありました。その項目に、1日のメディア時間についての質問があり、それをまとめたのが左のグラフです。

北中学校区では、子どもの健やかな成長のために、「1日2時間まで」という目標を掲げていますが、本校は2時間以上使用している割合が高いです。

このような実態がある中、5日間の取組をした結果を下記にまとめました。

そして、5DAYS期間前のメディア時間の実態をもとに、4つのグループを分けて分析したところ、右記の3つの特徴があることが見えてきました。

5日間のメディア使用の平均時間は、どの学年も60%以上が「2時間以内」であり、時間を意識して取り組んでいたことが伺えます。

メディアルールも、多くの家庭で毎日守ることができていたようです。

課題は「寝る前1時間のメディア使用」です。メディアの強い光は、子どもの睡眠の質に大きく関わってきます。睡眠中は成長や学力に直結する大切なホルモンが出る時間です。良質な睡眠がとれるよう、また各家庭にて寝る前の過ごし方を見直しましょう。

☆取組後の振り返り☆ (○は子ども、□は保護者)

○早くねると、次の日の朝、すっきりおきることができた。

○メディアがなくても楽しいことが分かった。

□子どもに接する時間や会話が増えた。

□この期間が終わると元通り。継続してほしい。

○この時だけじゃなく、いつも時間に気をつけたい。

□普段からルールを決めて守ってくれているので、いつも通りでした。

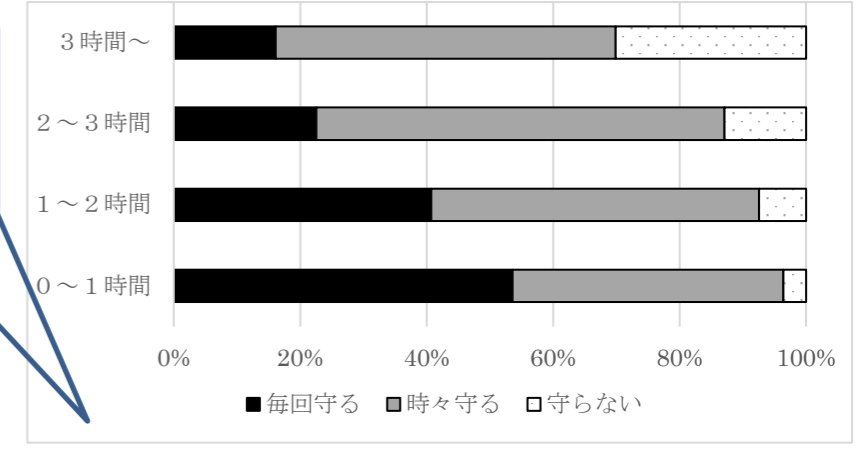
メディアと上手に付き合うことで、自分に良い変化があったことに気付いた記述がたくさんありました。

また、子ども・保護者共に、この期間だけではなく、普段の時から時間を意識して過ごしたい・過ごしてほしいという記述もたくさんみられ、継続する重要性がうかがえました。

☆メディア使用時間別 (5 DAYS期間前の実態から) にみたメディアに関するアンケート結果☆

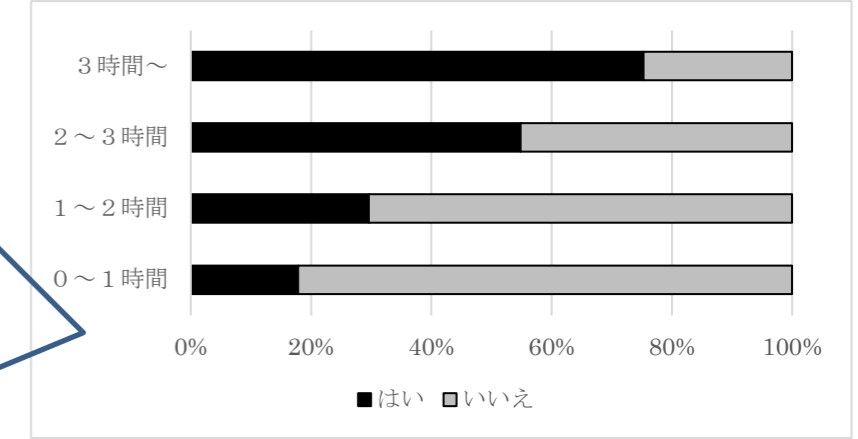
「おうちの人と決めたルールを守りますか?」という質問では、メディア時間が長くなるほど、守らない割合が高くなっています。

長時間の使用とメディアルールの順守には、大きな関係があり、ルールを守ることで、適切な使用時間になることが示唆されます。



「メディアについて注意された時、怒ったり機嫌が悪くなったりしましたか?」という質問では、メディア時間が長くなるほど、はいと答える割合が高くなっています。

長時間の使用と子どもの情緒に大きな関係があり、長時間のメディア使用は子どもの心に影響を及ぼしていることが示唆されます。



「メディアを使いすぎて、宿題をやらなかった・寝る時間がおそくなったことはありますか?」という質問では、メディア時間が長くなるほど、宿題をやらなかった、寝る時間が遅くなったと答える割合が高くなっています。

長時間の使用と子どもの生活習慣に大きな関係があり、長時間のメディア使用は学習や睡眠に影響を及ぼしていることが示唆されます。

