



2026.1.16 NO.22

東大淀小学校 保健室



冬休み中に行ったメディアコントロールデーの取組結果をお知らせします。



夏休みよりたくさんのひとがメディアコントロールデーに取り組みました。4年生は全員が取り組むことができました。すばらしい!! 取り組めなかったひとはこれから取り組んでみてください。

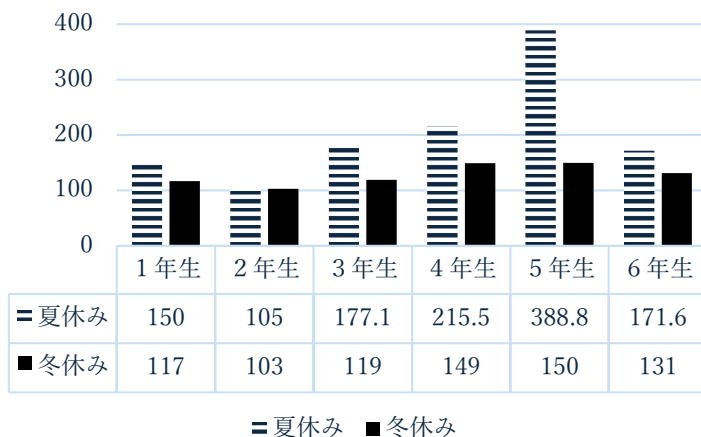
1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
7人	5人	9人	10人	4人	13人



すべての学年で夏休みよりメディアの使用時間が減りました! すばらしい!



(分) メディア使用平均時間

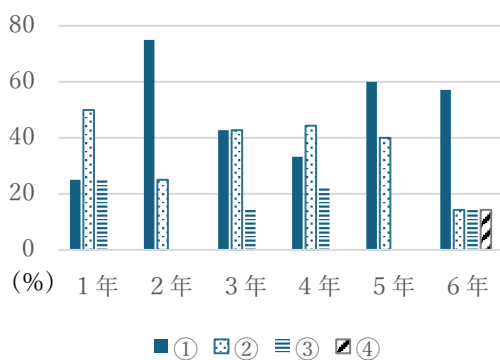


メディアの使用平均時間をグラフにしました。

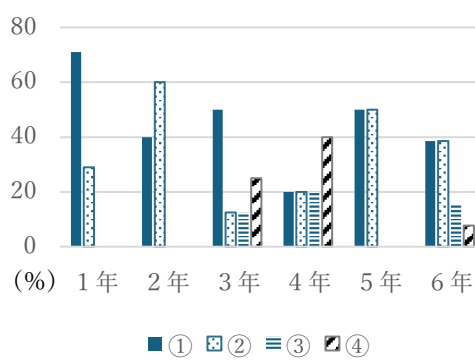
- ・1年生: 117分 (1時間57分)
- ・2年生: 103分 (1時間43分)
- ・3年生: 119分 (1時間59分)
- ・4年生: 149分 (2時間29分)
- ・5年生: 150分 (2時間30分)
- ・6年生: 131分 (2時間11分)

*長い人で10時間のメディアの使用がみられました。これからメディアの使用時間や関わりを決め、メリハリをつけて過ごしましょう。

寝た時刻 (夏休み)



寝た時刻 (冬休み)



寝た時刻の番号

- ① 9時前
- ② 9時~10時前
- ③ 10時~11時前
- ④ 11時以降



冬休みは、夏休みより電子メディアの使用時間は減っていたが、就寝時間が遅くなる人が多かったです。クリスマス、お正月など楽しいイベントがたくさんあり、寝る時間が少し遅くなってしまいう日もあったと思います。できるだけ、休みの日も学校と同じ時間で寝れるといいですね!



メディアコントロールを終えて、子どもたちの感想～



<p>取り組んでみて感じたことを書きましょう。</p> <p>はじめて本を30分から1日時間もおよそみたらいいと本にしよう中してゲームのいかんとかかへらせてよかったです。</p>	<p>取り組んでみて感じたことを書きましょう。</p> <p>メディアになれすぎていたのになかなか守れないなと思いました。</p>	<p>取り組んでみて感じたことを書きましょう。</p> <p>カブトムシコースにチャレンジしてみよう。</p>
<p>取り組んでみて感じたことを書きましょう。</p> <p>メディアをしなかったことでおもしろい発見もようがえがきで家が好きになりました。</p>	<p>取り組んでみて感じたことを書きましょう。</p> <p>本を使っていろいろなことかてきたりおぼた"い"がふえました。</p>	<p>取り組んでみて感じたことを書きましょう。</p> <p>メディアをしていなくても自分か"太"しょうら"ど"いうことか"し"れた。</p>
<p>取り組んでみて感じたことを書きましょう。</p> <p>おコースをしたけど、あまりいふもとかわづな"か"たの"来"年はレベル2を"し"たい"と"思"います。</p>	<p>取り組んでみて感じたことを書きましょう。</p> <p>本を"言"売"と"ち"しきもふえ"し"、メディアの時間かへ"ら"から本を"読"むの"は"い"い"こと"だ"と"思"いました。</p>	<p>取り組んでみて感じたことを書きましょう。</p> <p>夏休みは"ち"う"こ"う"スで冬はハチコースにして、ゲーム"と"かをあんまり見"て"なくて"そ"れ"も"楽"しい"と"思"いました。</p>
<p>取り組んでみて感じたことを書きましょう。</p> <p>メディアを"つ"い"つ"い"使"う"た"ま"う"習慣"か"ら"ぬ"け"出"す"た"ま"に"こ"の"メ"ディ"ア"コ"ン"ト"ロ"ル"を"思"い"出"し"な"か"ら"な"い"と"思"う。</p>	<p>取り組んでみて感じたことを書きましょう。</p> <p>1日中ゲーム"あ"つ"か"わ"な"い"の"は"あ"ご"く"ひ"ま"で"つ"う"か"た"で"す"。</p>	<p>取り組んでみて感じたことを書きましょう。</p> <p>メディアの時間を"い"らすと、家族"と"の"会"話"が"ふ"え"ま"し"た。</p>



おうちの方より～

- ・メディア使用時間が減り、読書の時間や勉強の時間が増えたのでとても良いと思います。メディア使用時間が減ることによって視力低下をふせげるのでこれからも続けてほしいです。
- ・1日家族で出かけたことで、メディアには、一切関わることなく過ごしていました。体も動かさ健康的に過ごせたのではないかと感じました。このような機会をもっと増やしてあげられたらいいと思います。
- ・スポーツもたくさんでき、家族との会話も濃く出来ました。友人とも楽しく過ごせている姿もあり良い1日でした。
- ・寝る時間が学校の休みでも早くなったので良かったです。
- ・ゲームばかりしていました。もう少し計画的に使用できればいいと思います。
- ・いつもより少し制限出来ていたように思います。続けて生活してください。
- ・携帯やゲームは自分の部屋でしてしまうので、みんなと一緒にいる時間が増えて良かったです。
- ・メディアにたよらず、楽しい時間を作れるようになったようです。本を読むのが好きになってほしいので次回は「ハチ」コースをおすすめしたいです。
- ・みんなで声を掛け合って目標を達成しました。テレビを見るものもないのに思わずつけてしまうことを実感しました…気を付けないと。
- ・テレビがないと会話が増えたのでたまにはこういう時間もあって良いなと思いました。
- ・ゲームをしなくて、他の事で1日を過ごせて、がんばったね。そんな日が、何日かあるといいね！
- ・トランプや UNO などメディア以外の時間も楽しむことができていましたね。次はカブトムシコースにチャレンジしてみよう。きっとできます！
- ・お正月で寝る時間が遅くなっていたので、夜8時までにテレビを終わって早めに寝る準備をし、寝れたので良かったです。新学期に向けてリズムができました。
- ・家でも本を読んでほしいので次回は「ちょうコース」にチャレンジしてほしいです。「ハチコース」はがんばれました。
- ・「家族」ということで、子ども達に「ダメやよ!」と声を掛けられながら一緒にがんばれました。年末なのでみんなで一緒に大掃除に取り組んで良かったです。
- ・いつもゲームはせず、テレビも見る時間が少ないけど、夜見たいという気持ちをおさえて、レベルをまもることができました。弟たちと遊ぶより本を読む時間を増やして、学校で借りた本にプラスでたくさん本を読めたことはすばらしいと思います。

他にもたくさんのコメントご協力いただきありがとうございました。

