



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方がメディアコントロールデーに取り組めました。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

7人

2年生

5人

3年生

9人



4年生

10人

5年生

4人

6年生

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

400

300

200

100

0

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
夏休み	150	105	177.1	215.5	388.8	171.6
冬休み	117	103	119	149	150	131

■夏休み ■冬休み

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)

80

60

40

20

0

(%)

1年

2年

3年

4年

5年

6年

■① □② △③ ▽④

寝た時刻(冬休み)

80

60

40

20

0

(%)

1年

2年

3年

4年

5年

6年

■① □② △③ ▽④

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～



取り組んでみて感じたことを書きましょう。

はじめて本を30分から1時間もよく読むたら、いいと本にじゅう中してゲームのじかんとかがへらされてよかったです。

取り組んでみて感じたことを書きましょう。

メディアになれすぎていて、なかなか守れないなと思いました。

取り組んでみて感じたことを書きましょう。

カブトムシコースにちょっとせんげんでいます。

取り組んでみて感じたことを書きましょう。

メディアをしなかったことでおもちゃの整理もようがえができて家がすっきりしました。

取り組んでみて感じたことを書きましょう。

体を使つて130分なことができたり、あつたのがふえました。

取り組んでみて感じたことを書きましょう。

メディアをしていなくても自分が大じょうぶといいうことがしました。

取り組んでみて感じたことを書きましょう。

あソースをしたけど、あまりいつもとかわらなかたので来年はレベル2をしたいと思います。

取り組んでみて感じたことを書きましょう。

本を販売など、ちしきもふえもし、メディアの時間がへるから本を読むのはいいことだと思いました。

取り組んでみて感じたことを書きましょう。

夏休みはちうコースで、冬はハチコースにして、ゲームとかをあまり見てなくて、それでも楽しいと思いました。

取り組んでみて感じたことを書きましょう。

メディアをついつい使ってはう習慣から抜け出たあいに、のメディアコントロールを思い出しながら生活する。

取り組んでみて感じたことを書きましょう。

1日中ゲームあつかないのはすこくひまでつらがたです。

取り組んでみて感じたことを書きましょう。

メディアの時間をへらすと、家族との会話がふえました。

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で視力低下を防ぐ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。体も動かせ健康的に過ごせたのではないかと感じました。この様な機会をもっと増やしてあげられたらいいなと思います。
- ・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つたのでよかったです。
- ・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まつので、みんなと一緒にいる時間が増えてよかったです。
- ・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つ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づけてしまうことを実感しました…気を付けてください。
- ・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。
- ・ゲームをしないで、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ました。次はカブトムシコースにチャレンジしてみてほしいです。きっとできます！
- ・お正月で寝る時間が遅くなつたので、夜8時までにテレビを終わつて早めに寝る準備をし、寝れたのでよかったです。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」はがんばりました。
- ・“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りました。年末なのでみんなと一緒に大掃除に取り組んでよかったです。
- ・いつもゲームはせず、テレビも見る時間が少ないので、夜見たいという気持ちをおさせて、レベルをまもることができます。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かったと思います。

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。

