



あけましておめでとうございます！

みなさんは、冬休みをどのように過ごしましたか？気持ちよく新年を迎えられたでしょうか。まだまだお正月モードから抜け出せず、授業中に眠くなってしまう人はいませんか？休み中に生活リズムがくずれてしまった人は、早寝早起きをして朝日を浴びることから始めましょう！

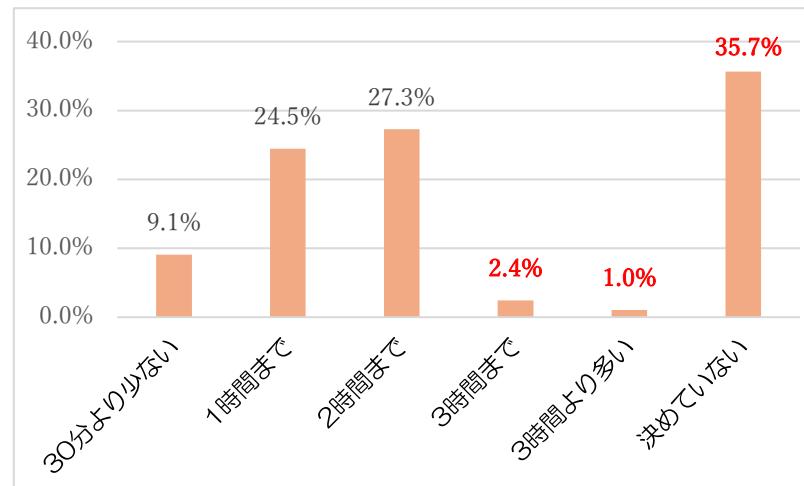
1月14日(水)～1月20日(火)は、今年度最後のメディアコントロール週間です！

2学期の終業式で校長先生からお話をあった「生活習慣アンケート」の話を覚えていますか？

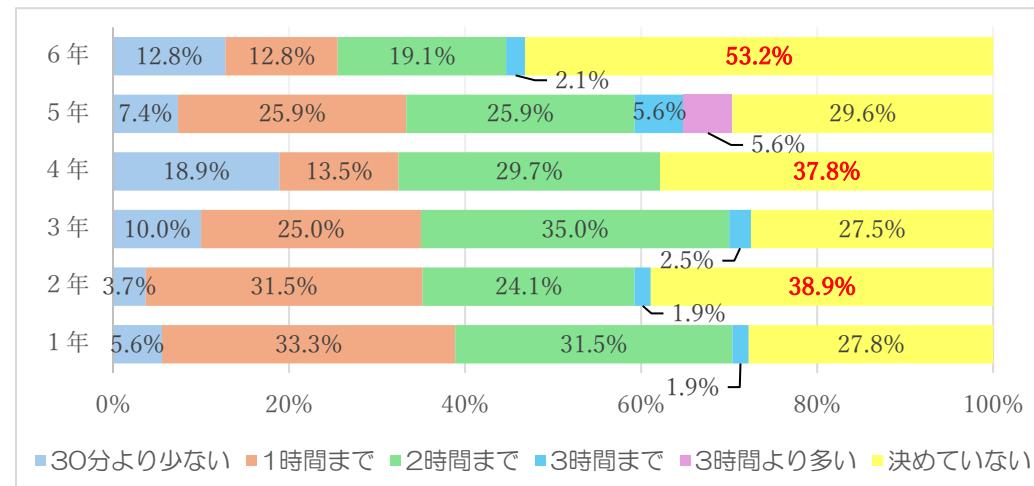
メディアのやりすぎによって、睡眠時間が短くなる、視力が落ちる、友だちや家族と会話をする時間が減るなど、心や体にたくさんの悪影響が出てきてしまいます。

メディアコントロール週間で、メディアと上手く付き合うための練習をしてみましょう。

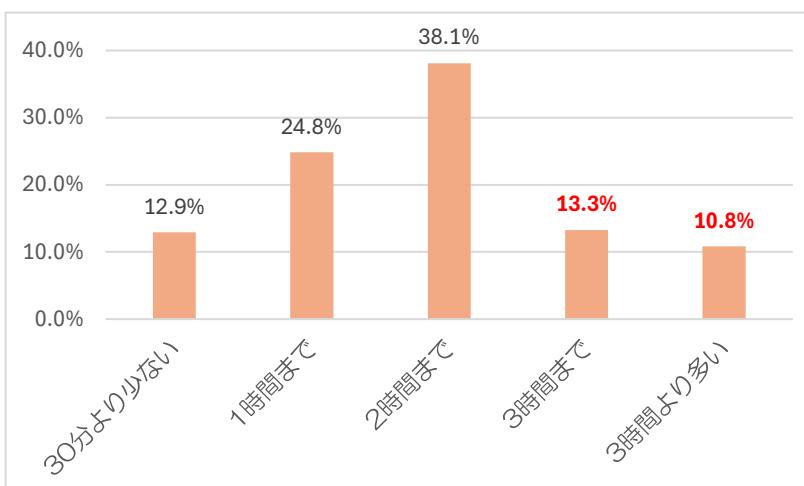
家庭でメディア使用の時間を決めているか (全校)



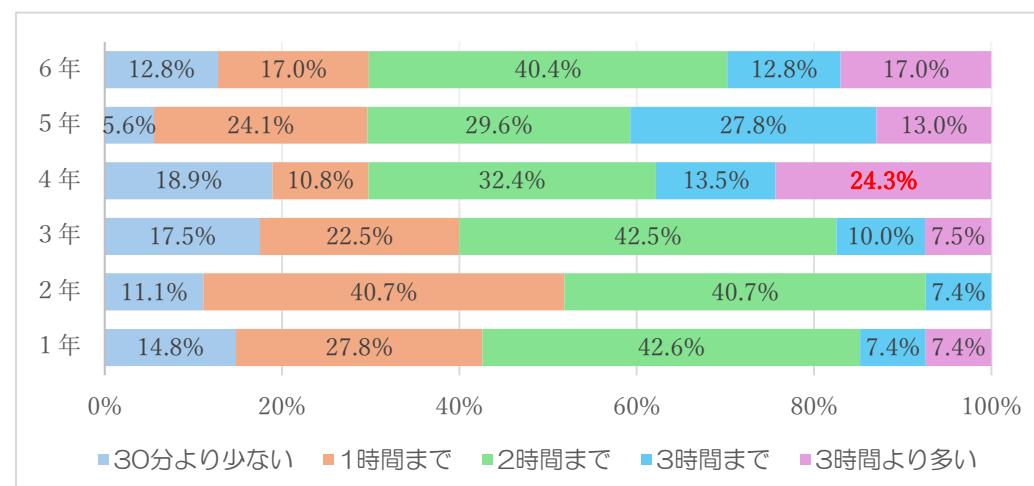
家庭でメディア使用の時間を決めているか (学年別)



1日のゲームやスマホなどの使用時間 (平日) (全校)



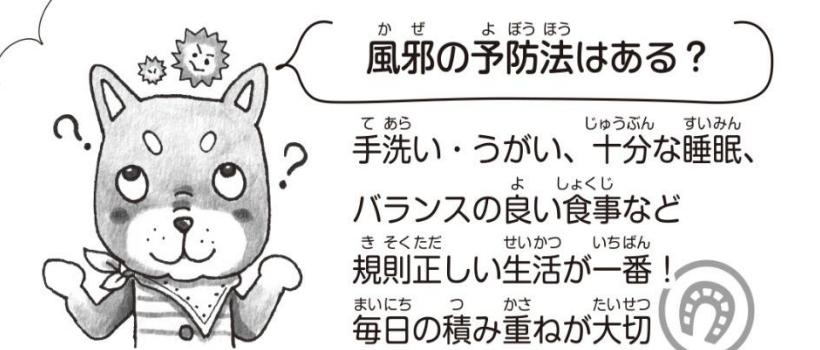
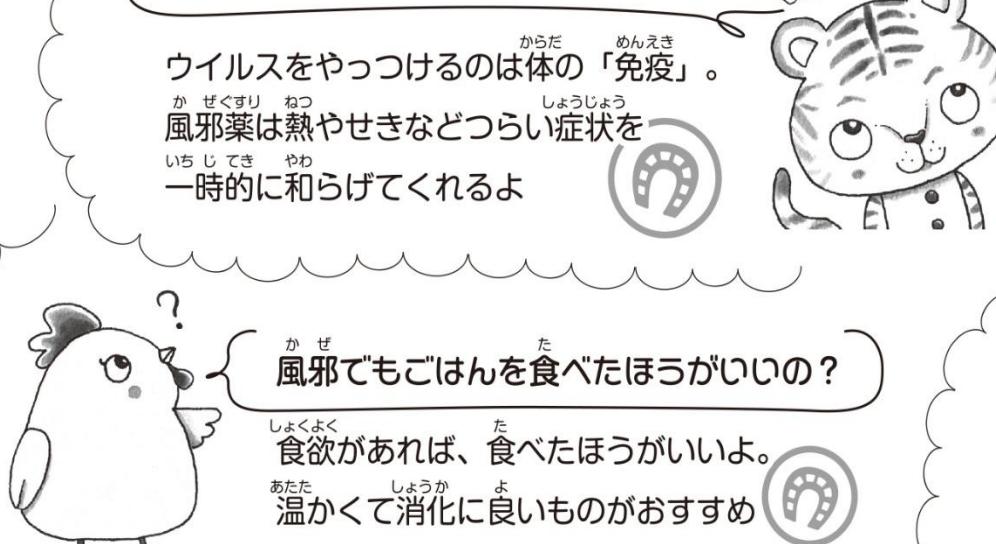
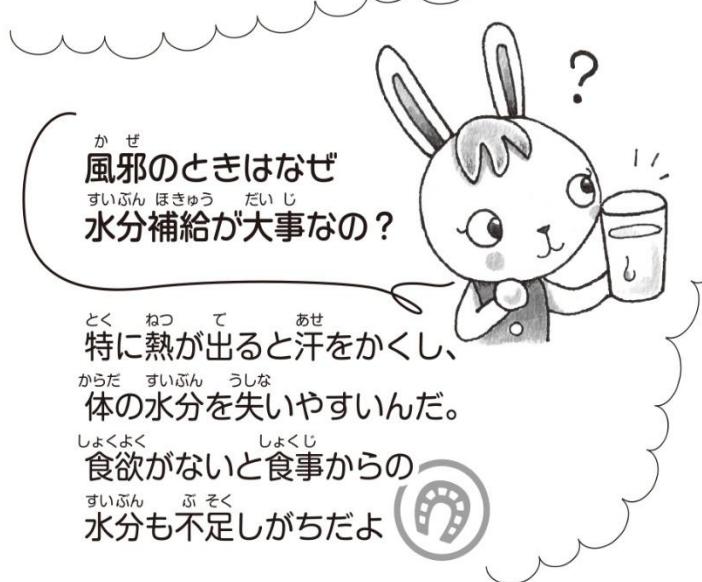
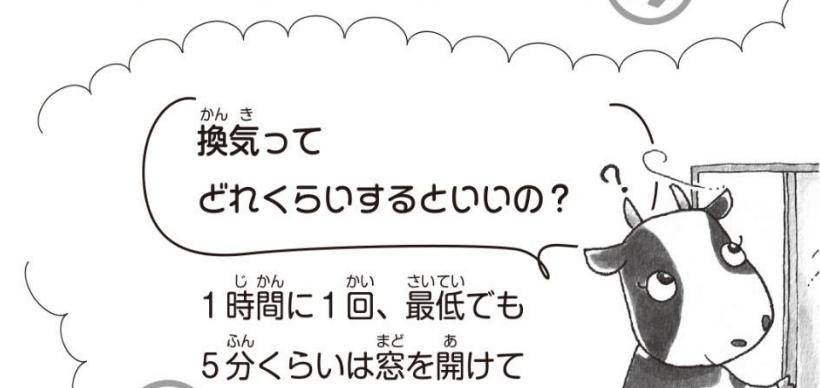
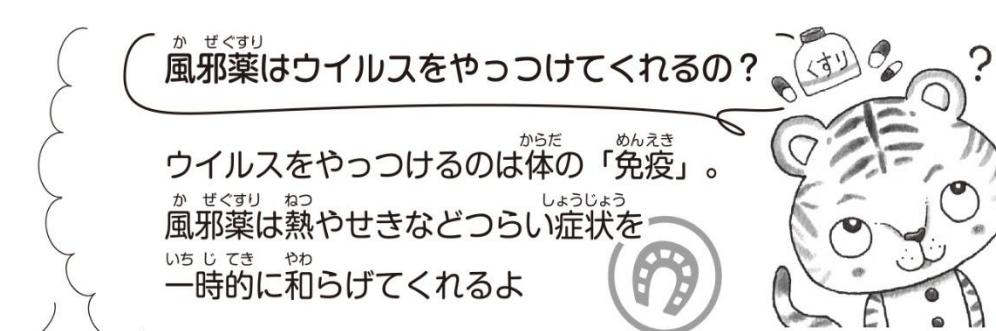
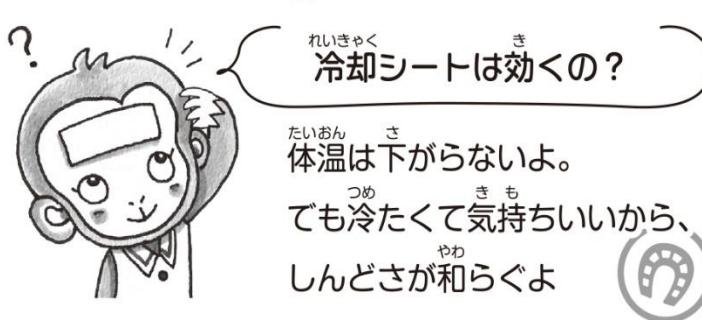
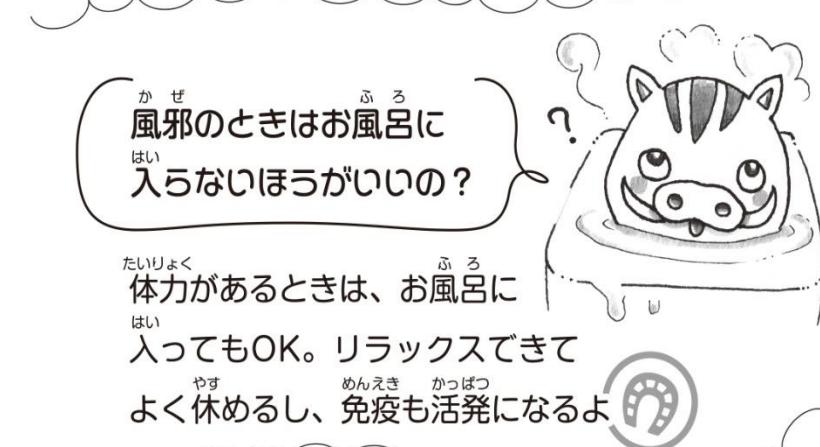
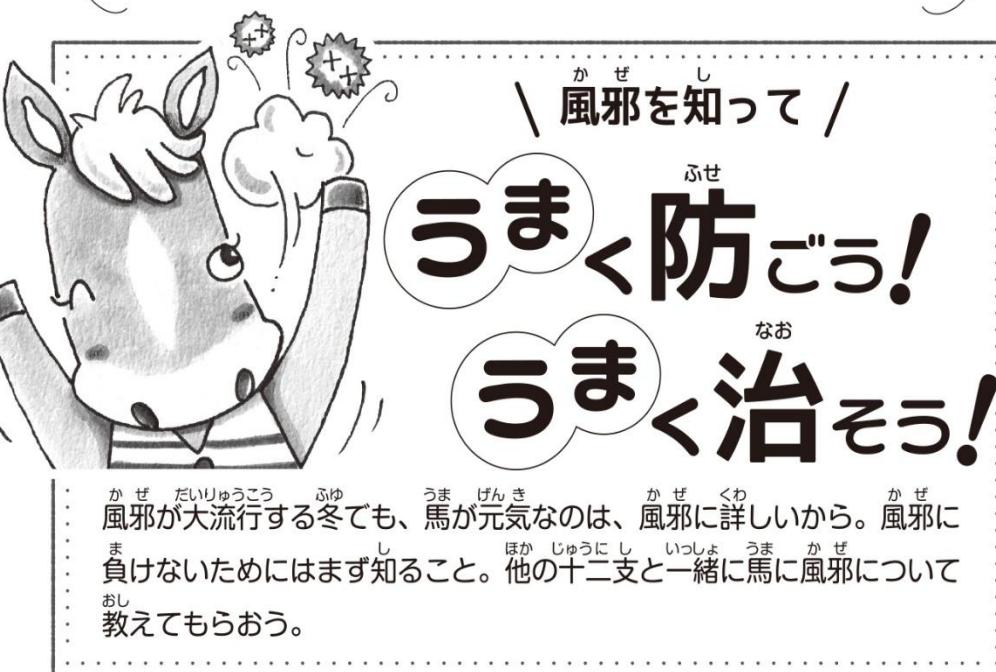
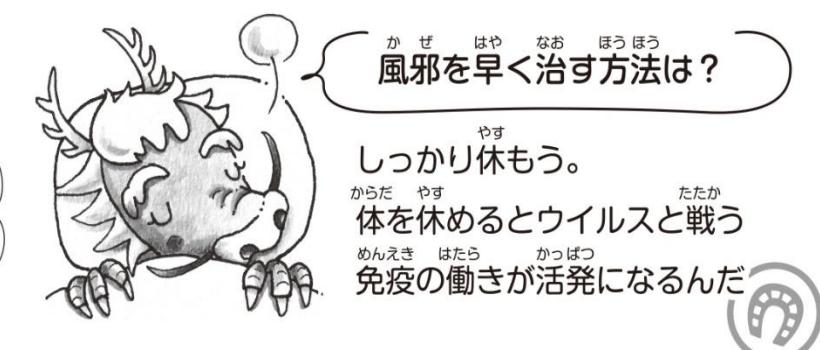
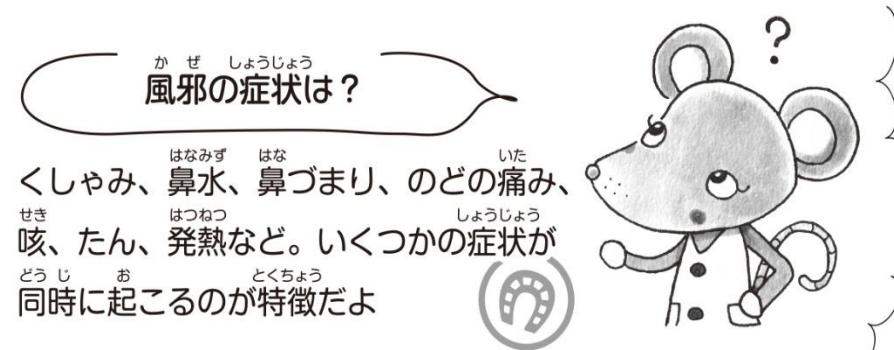
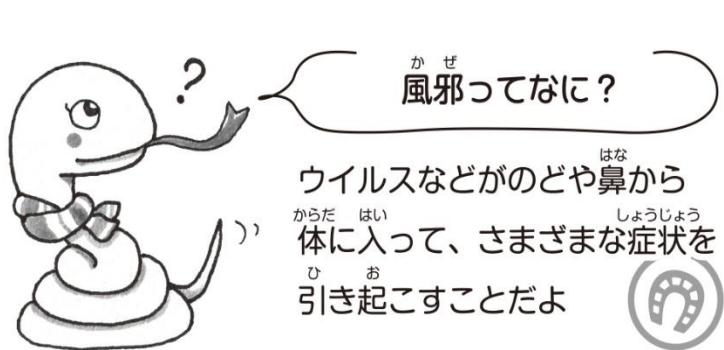
1日のゲームやスマホなどの使用時間 (平日) (学年別)



1月9日(金)に「がんばりカード」を配るので、土日月の休みの間に家族と話し合ってメディアコントロール週間の目標を決めましょう。

学年別でのメディア使用時間を見てみると、特に2・4・6年で使用時間を決めていない児童が多くみられました。特に6年生は、半分以上の児童が使用時間についての決まりを決めていません。メディアの使用時間の上限を決めていないと、ダラダラとスマホやゲームを見続けてしまいます。メディアコントロール週間までに、「メディアに関する約束」をおうちの人と一緒に考えましょう。

1日3時間以上メディアを使っている児童は、10.8%でした。スマホ1時間以上の利用が学力低下につながると言われています。「ゲームをやめられない」ではなく、「時間を持ててやる」に意識を変えましょう。



かぜ くわ
風邪に詳しくなって、馬みたいにこの冬をパワフルに過ごそう！