

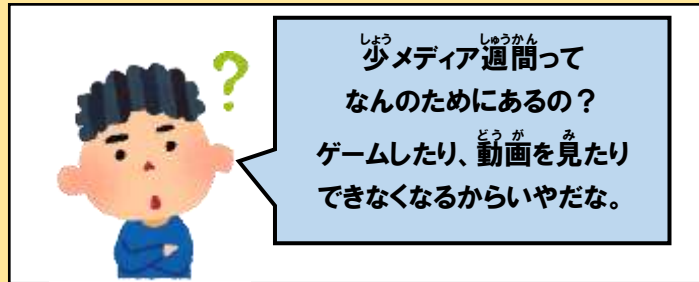
しょう 少メディアだより



令和4年11月
黒東小学校

10月12日(水)～10月16日(日)まで今年度2回目の少メディア週間でした。今回も、みなさんは目標を決めて、一生懸命に取り組んでいました。友達やほかの学年の人が、少メディア週間中どのように過ごしているのか、紹介します。

《少メディア週間とは…》



動画をみたり、ゲームばかりしていると、こんなことになるかもしれないよ。

テストの点数が下がる

目が悪くなる

寝不足

ネットトラブル

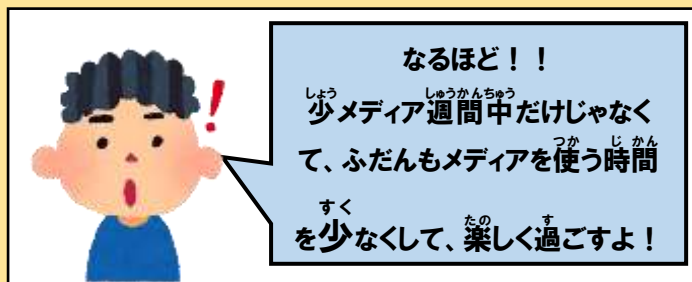
メディアを使うと楽しいかもしれない。
でもね、メディアを使わなくても、こんなにいいことがあるんだよ。

目や体をリフレッシュ

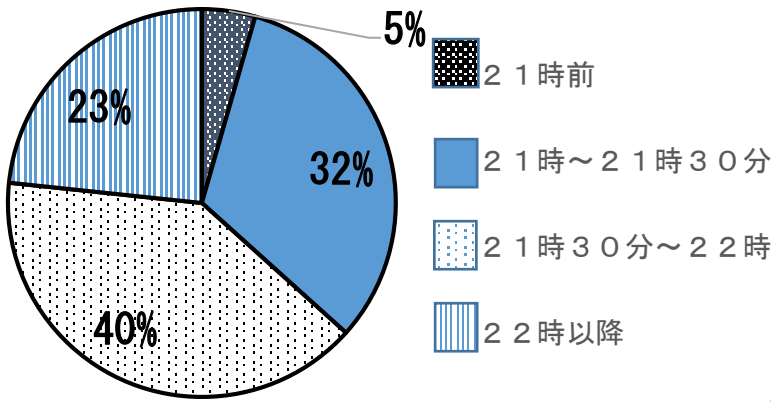
宿題に集中できる

外でたくさん遊べる

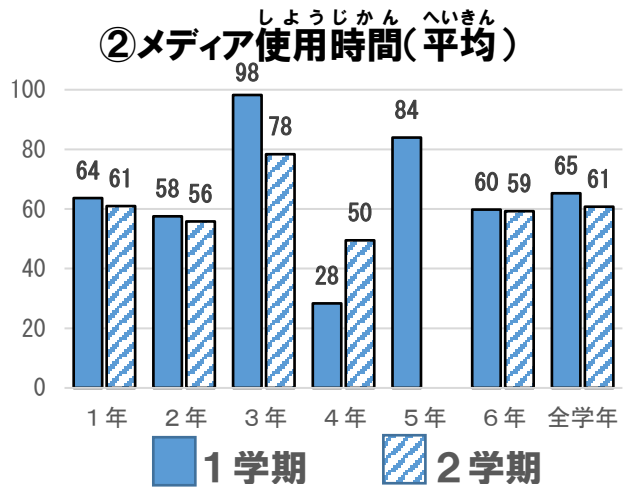
家族と楽しくすごせる



① ね じ かん 寝る時間 (全校)



② メディア使用時間(平均)



※5年生は期間中、学年閉鎖だったため2学期未実施

「21時30分～22時」に寝る人が多いことがわかります。
さらに、寝る時間が遅い人は、メディアの使用時間も長い傾向であることがわかりました。

今回は目標時間の目安を、カードに書いたため、全体的に平均使用時間が減りました。
どの学年も平均使用時間が100分より少ないですが、中には120分より多い人もいます。

③ メディアを使わなかった時間にできたこと

<p>学び</p> <ul style="list-style-type: none"> 自学 読書 宿題 コンパスの練習 新聞を読む 	<p>運動</p> <ul style="list-style-type: none"> バスケットボール 野球 サッカー 剣道 鬼ごっこ バドミントン お散歩 キャッチボール
<p>おでかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> つり 公園 図書館 祭り キャンプ 買い物 秋みつけ 	<p>あそび</p> <ul style="list-style-type: none"> かるた トランプ ブロック遊び おりがみ すごろく 絵しりとり かくれんぼ おえかき しょうぎ オセロ
<p>おてつだい</p> <ul style="list-style-type: none"> せん 洗たく こめとぎ 米とぎ 	<p>だれかと...</p> <ul style="list-style-type: none"> 妹と遊ぶ 弟の誕生日のお祝い 家族との時間 犬と遊ぶ

④ みんなの感想

- ☆ 時計を見て、目標の時間がすぎたら、すぐやめられるようにしたいです。
- ☆ ゲーム以外のもの遊ぶのもよいと思った。
- ☆ これからはゲームやテレビを見すぎないように、気をつけます。

⑤ おうちの方の感想

- ☆ 家族と過ごす時間が増えてよかったと思う。
- ☆ 兄弟で声をかけあってよかった。
- ☆ 少メディア週間だと意識するので、もっとやってほしい。

じかい がつ まいにちしょう ころ
次回は2月！毎日少メディアを心がけよう