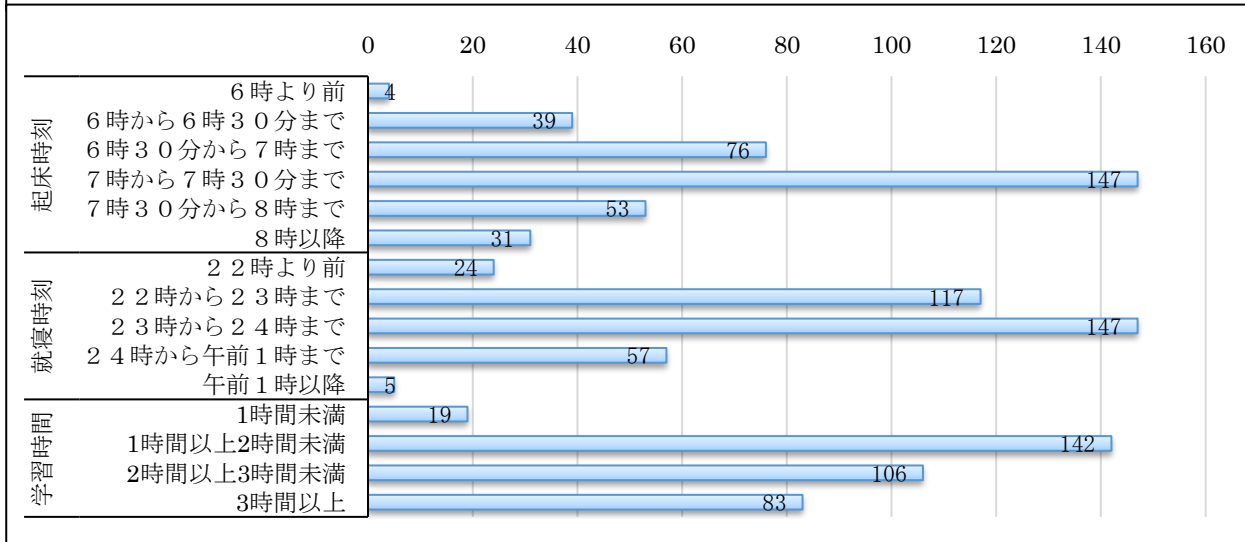
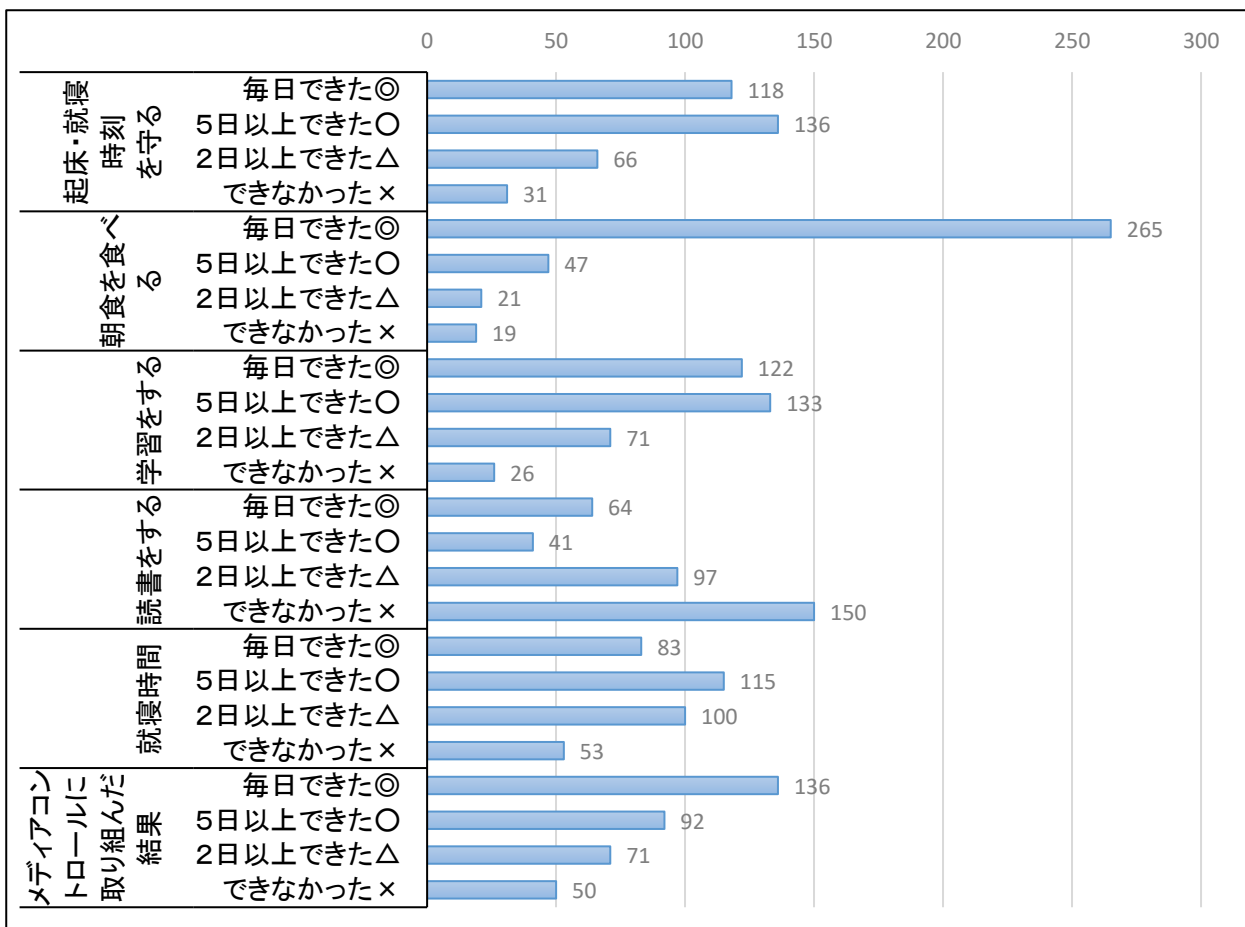


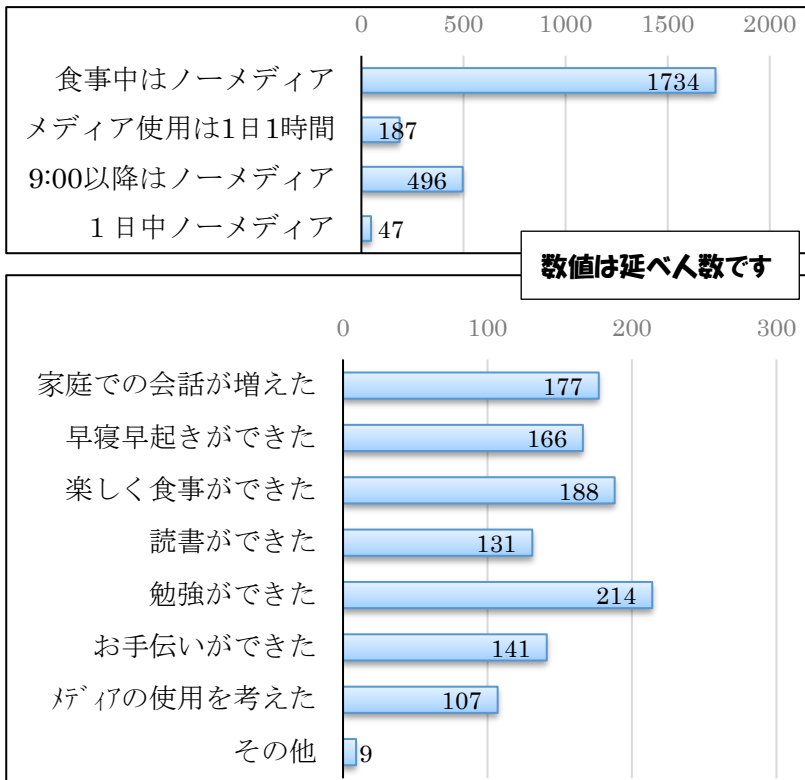


## 校区連携メディアコントロール&生活習慣チェックシート 集計結果

校区小学校と連携して、メディアとの関わり方を家族で考え、生活習慣や家庭学習時間、読書時間を見直すことを目的とした「メディアコントロール週間 生活習慣チェックシート」の取組（9月6日～12日）を行いました。



臨時休業中での取組のため、昨年度より時間的余裕があり、朝食や学習時間は増加しました。しかし、自宅学習のため、起床・就寝時間は30分以上遅くなっており、読書の時間も減少しています。規則正しい生活の中で、ぜひ、たくさんの本にふれてください。



メディアコントロールでは、ほとんどの生徒が「食事中はノーメディア」を選択しています。このことから、生活の中に、メディア（特にスマホ）は完全に溶け込み、生活の必需品になっていることが窺えます。その意味で、全くメディアを活用しないのではなく、メディアとよりよい距離を保ち、コントロールしていくことが大切であると言えます。

また、家庭での会話、楽しい食事、学習時間の確保など取組の成果をあげている生徒が多くいます。

### 保護者からの一言（ご協力ありがとうございました。一部ですが紹介させていただきます）

- \*人生の中で特別な時間を過ごしたと本人も感じています。日々緊張して取り組めたようでした。
- \*この一週間メディアコントロールを意識して取り組むことができていました。
- \*一週間お疲れ様。明日からも自己管理がんばってください。
- \*受験生なので、スマホ時間を減らし、勉強により一層力を注いでください。
- \*食事中外でもメディアコントロールができるといいですね。
- \*メディアだけではなく、生活や己をコントロールしてください。
- \*メディアより読書をする時間をもてたことがよかった。
- \*次回は頑張ってくださいね。 \*継続的に取り組んでください。
- \*運動も忘れずに取り入れてください。 \*現状に満足せずに向上してほしい。
- \*自分が決めた目標に近づけるように取り組んでいました。
- \*テレビ、スマホを見ている時間が親も子も多いです。
- \*規則正しく勉強時間を決めてできていました。手伝いも進んでやってくれました。ありがとう。
- \*大人もつい、食事の時にテレビをつけてしまうのでこういう取組もいいなと思います。
- \*オンライン授業をきっかけにノーメディアの時間に慣れてきたように思います。
- \*ゲームのしすぎです。朝ごはん食べてください。（中学生の皆さん、必ず食べましょう！！）
- \*優先順位を考えてメディアに触れてほしい。
- \*緊急事態宣言が発令され、学校もオンライン授業となり、生活のリズムがいつもと違い、親としてもどうしたらいいのかわからなかった。
- \*緊急事態宣言中のオンライン授業でメディアコントロールは大変でしたが、意識することでメリハリはつき、家族の会話が増え、手伝いもしてくれました。