



家族みんなで
身に付けよう！

00 **メディア**

コントロールカ！

釧路町立富原小学校 メディアコントロール通信

第1号 令和5年4月

R5年度より、各ご家庭でのメディアコントロール力を付けていくことを目標としていきます。

これまで中学校と連携して取り組んできました、「アウトメディアウィーク」ですが、R5年度より、「メディアコントロールウィーク」と名称を変えて取り組んでいきます。

さて、メディアコントロールカって何でしょうか？

メディアを適切に利用できる力、メディア機器の使い過ぎや、そのことによる心身の不調を防ぐために、使用方法に関するルールを決めて守ること。

学校でも取り組んでいる最中です。しかし、これはご家庭でのご協力が必要です！！
では、まずこれまでの振り返りをしてみましょう！

<input type="checkbox"/> 家庭でのルールがある。	<input type="checkbox"/> 寝る 30 分前はメディアを使用しない。	<input type="checkbox"/> メディアを優先し、宿題や家庭学習、お手伝いなどのやることが後回しになってしまう。
<input type="checkbox"/> メディアが使えない環境で、イライラしたり、機嫌が悪くなったりしない。	<input type="checkbox"/> 家族に内緒でこっそりメディアを使う。	<input type="checkbox"/> メディア以外に、運動や読書など楽しみなことがある。

いかがでしたか？

以上のような振り返りから、今一度、ご家庭でのメディアの使い方のルールを見直してみませんか？

ぐっすり睡眠タイム

寝る前の30～1時間前のメディアをやめてみよう！！
寝る時間が遅くなってしまう人や、朝起きられない人、イライラしてしまう人におススメ！！

楽しい食事タイム

食事中のメディアなし！
家族の時間を大切にしたい人におススメ！

しっかり勉強タイム

勉強時間のメディアなし！
集中して学力アップをしたい人におススメ！

時間を決めようタイム

1日のメディアは（ ）分まで！
生み出した時間で趣味を充実したい人におススメ！

メディアなしのハイレベルタイム

ニュースや、天気予報など以外のメディアの使用はなし！
自分の時間を上手に使いたい人におススメ！

参考になりそうなルールはありましたか？ところで、富原小学校では、ご家庭でのルール作りの参考として、以下のような時間設定を推奨しています（メディアコントロールウィークでは目標値となります）。

1日平均1時間以内

最大2時間以内

この数値は、『日本小児科医会』が提案している数字です。1日の中で必要な時間を差し引くと2時間が最大値だそうです。

これまで富原小学校では、「週5時間以内」を目標値として設定して

いましたが、時代の流れと共にメディアへの接触が不可欠となり、見直しを行うこととしました。R5年度からは、「1日1時間以内」と設定しましたが、基本的にはご家庭で時間設定等のルールを決めていただきたいのです（でも、最大は2時間です）。子どもたちの健やかな成長のため、ご協力をお願いいたします。