

おうちの方といっしょに読みましょう。

# すこやか集会だより

萩野台小学校  
R1. 11. 21

11月1日(金)6限にすこやか集会がありました。

テーマ「**メディア注意報!**

～**メディアの時間を見直して元気にすごそう**～



講師に、PC サポーターの内潟泉先生、津幡町役場 保健師の山崎美紀先生をお迎えし、全校でメディアとのつき合い方について学びました。

## 健康委員会の発表

9月にとったメディアについてのアンケート結果を、ニュース番組風に発表しました。

## ☆メディアについてのアンケートの結果発表

- ・テレビは、多くの方がほとんど毎日見ている。
- ・ゲームは、高学年でほとんど毎日している人が多い。
- ・動画は、低学年も高学年もほとんど毎日見る、という人が一番多い。
- ・平日でも長い時間メディアを見ている人がいる。
- ・ゲームや動画は高学年のほうが時間が長い。
- ・低学年も高学年も、休日になると時間が長くなる。

テレビ、ゲーム、動画が好きな人が多い萩野台小学校のみなさん。生活に影響は出ていないのでしょうか!?

目が見つかる



宿題がおそくなる



寝るのがおそくなる



このように、目が見つかり、生活に影響が出たりしている人がいました。

## <PC サポーター 内潟先生のお話>

メディアによる影響について、クイズ形式で分かりやすく教えてくださいました。



## <クイズ>

☆インターネットやゲームをすると、視力が下がる? **答え O**  
子どもの目はつかれを感じにくいですが、実はつかれています!



☆寝る前にテレビやゲームなどを見ると、ねむりやすい? **答え X**  
やめられずにおそくなることがあります。



また、ブルーライトを見ると脳が昼だとかんちがいて、ねむくなくなり、すいみん不足になると、元気にすごせません。

☆ゲームをたくさんすると、あたまがよくなる? **答え X**  
メディアの時間が長くなると、勉強時間が短くなってしまいます。



☆動画などをいっぱい見ても体力にはえいきょうしない? **答え X**  
運動する時間が短くなり、体力低下につながります。  
姿勢の悪さや肩こりも運動能力の低下につながります。



使う機会が多く、楽しいメディアですが、体によくない影響もあります。元気にすごせるように、使い方に気をつけて、メディアと上手につきあっていくことが大切だとお話しくださいました。

## <保健師 山崎先生のお話>

津幡町の3歳児検診での調査では、半分以上の子が1日2時間以上テレビやDVDをみていること、視力検査では近視や乱視の子もいるとのことでした。



視力にも影響のあるメディアとのつき合い方を、しっかりと考えていかなければならないですね!

## <終わりのあいさつ>

PTA家庭教育委員代表の前田さんからは、「家庭学習のあとでメディアを使って調べられる環境もあるとよい。親子でしっかりコミュニケーションをとって約束づくりをしていくことが大切。」など、おうちの方の立場からお話をいただきました。

## 《児童の感想》

- ゲームやテレビをあまりみないようにしています。今日のおはなしをきいてあまりしないほうが良いと思いました。(1年)
- ゲームはあまりしないけれど、テレビのほうが見るから、テレビの時間をへらしたいです。ねる前にテレビを見たらダメだということがわかりました。(2年)
- わたしはまえまで時間をきめずにしていました。これからは「メディア注意報」をまもって目をたいせつにし、時間がすぎないようにがんばりたいです。(3年)
- わたしはまず、メディアのことでお母さんとお父さんとやくそくを決めたいです。メディアばかりすると視力が下がったりしてしまうから時間をきめてやりたいです。(4年)
- メディアを使いすぎると、視力がおちたり、勉強に集中できなくなるなどのいろいろなえいきょうがあると知りました。ねる1時間前にはやめたいと思いました。(5年)
- すこやか集会で、健康委員さんの発表がとてもわかりやすくておもしろくてよかったです。メディアをしすぎると宿題をする時間がなくなったり目がかれたりしてしまうので、しすぎはよくないなあと思いました。私はついメディアをずっとしてしまうので気をつけたいです。(6年)

## 《保護者の感想》

- 今日の話聞いて、自分でも意識して利用するようになってよかったです。
- 健康委員が番組形式で伝えていて、とてもおもしろかったです。アンケート結果でも、TVやゲームなメディアをほとんどの子が見ているので、ルールを決めて利用しなければいけないと思いました。他の家のルールを見て、家でも取り組んでいこうと思いました。
- 萩野台小学校の児童の実態が分かり、想像以上にメディアを使っていることに驚きました。家ではずっとテレビがついている状態なので、見ようという思いがなくてもついつい注意が向いてしまい、食事や宿題に集中できないことが多いです。すこやか集会を機に、ながらテレビは家族みんなでやめようと思いました。
- 今日の話聞いて、自分から約束を決めて守れるようになってほしいです。なかなか親が決めてもダメなので、自分の意志で決めてほしいですね。

この他にもたくさんの感想をいただきました。  
ありがとうございました。



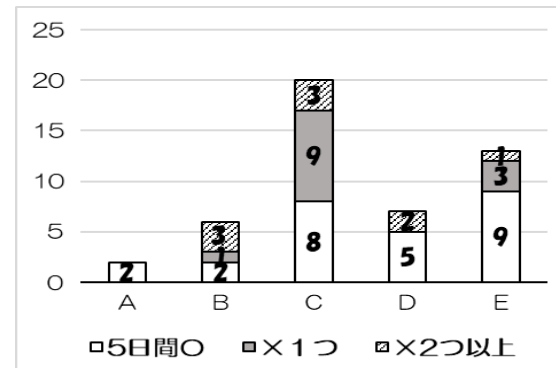
## メディアコントロール週間に取り組みました!

11月5日～11日の5日間(平日)、1日のメディア時間をうちのひとと決め、取り組みました!

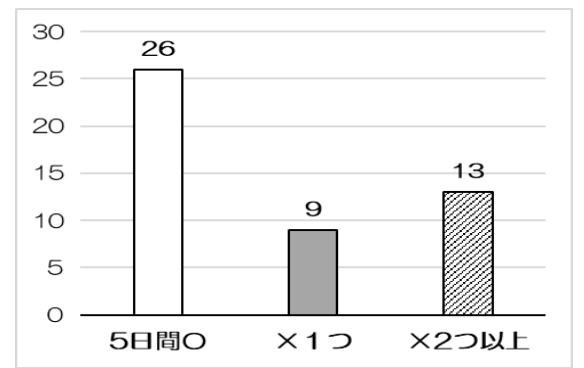
### ☆各コース、取り組んだ人数

Aコース: 0時間	Bコース: 30分	Cコース: 1時間	Dコース: 1時間30分	Eコース: 2時間
2人	6人	20人	7人	13人

### ☆コースの時間をまもれたか(コース別)



### ☆ねる1時間前にやめられたか



Cコースに取り組んだ人が1番多かったです。  
みなさんそれぞれ、うちのひとと約束を決めて、取り組むことができました。  
うちのひととの約束を5日間守れたみなさん、がんばりましたね!  
なかでも、短い時間のコースに取り組み、毎日守れた人はよくがんばりました。  
『寝る1時間前まで』も、意識してできた人が多かったようです。  
どちらも5日間0のパーフェクトの人は、全校で18人でした。  
今回守れない日が多かった人は、うちのひととの約束を守れるように気をつけましょう!

### ☆取り組まれた時間は、何をして過ごすことができたか?

- 勉強
- お手伝い
- 妹や弟の世話
- 家族との会話
- 読書
- お絵かき
- ゲーム以外の遊び など



☆取り組まれた時間は、家族とお話したり、勉強や読書をしたりと、よい時間をすごせた人が多かったですね。とてもすてきなことです。

☆メディアは便利で楽しく、知らないことを知ることができるなどのよいところもあります。しかし、使いすぎるとよくないえいきょうができることを勉強しました。これからも、うちのひととの約束を守り、自分自身でも気をつけて、メディアと上手につき合っていきましょう!