

メディアコントロールでぐっすり睡眠!

メディアコントロール・早寝に挑戦します!

石崎っ子の実態!! こんなことはないかな??

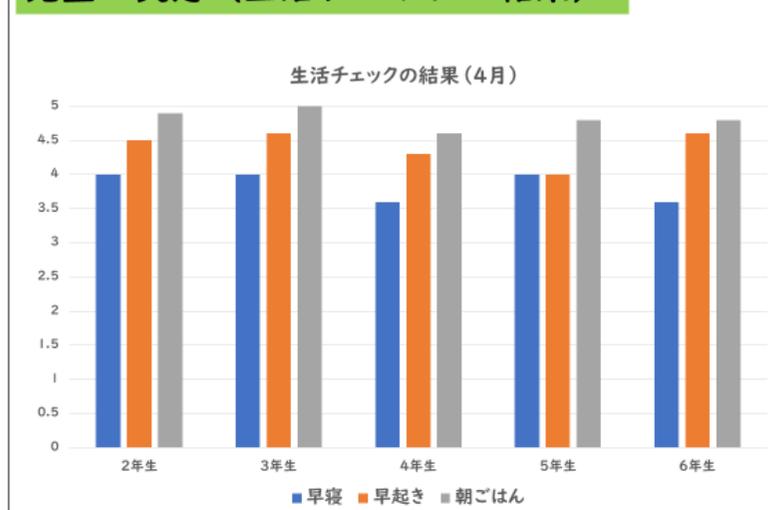
もう3時間もゲームをしている!

友達からメッセージ! つい話し込んでしまった!



昨年度行った睡眠アンケートの結果から、本校児童は「寝る直前までメディアを使用している」児童が大変多いこと、「寝ようと思ってもなかなか寝つけない」「授業中(午前中)に強い眠気を感じている」児童が多いことが分かりました。このことからメディア機器を長時間使用していることや寝る直前まで使用していることが、児童の睡眠習慣に大きく関わっていると考えられます。

児童の実態 (生活チェックの結果)



4月に行った生活チェック(2年生以上)の結果をお知らせします。(5日間で何日できたかの平均です。)朝ごはんについては「4.5」以上の良い結果でした。しかし、朝食を欠食している人もいることがわかりました。朝ごはんは元気に活動するためのエネルギーになります。毎日食べる習慣をつけましょう。早寝については、昨年度から低い点数が続いています。習い事などで早寝できない人もいますが、生活の仕方を見直し、できるだけ早寝の習慣をつけましょう。

項目	結果(5点満点)
早寝	3.8 ▲
早起き	4.4
朝ごはん	4.8 🌸

【メディアコントロールとは】

1日のメディア機器を使用する時間やルールを自分で決定し、調整・抑制していくことです。「今日はここまで」とメディア機器の使用について自分でブレーキをかける力をつけたいと考えています。電子メディア機器を長時間使用することは、睡眠不足、生活習慣の乱れ、体力や視力の低下、コミュニケーション能力の低下などの問題が起きると言われています。メディアコントロールをすることで、電子メディアとの関わり方を見直す機会とし、生活習慣を改善していきましょう。

【学校行事の前日をメディアコントロールの日に設定します】

元気な体と心で学校行事に参加できるように、今年度も学校行事の前日を「メディアコントロールでぐっすり睡眠の日」に設定します。1回目は縦割り班遠足の前日です。ご協力よろしくお願いします。

【どのレベルにチャレンジするか決めましょう!】

メディアコントロール

家に帰ってから

- レベル1★ メディアの使用は2時間まで
- レベル2★★ メディアの使用は1時間まで
- レベル3★★★ メディアの使用は30分まで
- チャレンジ☆ 寝る1時間前に使うのをやめる



ぐっすり睡眠にもチャレンジ!!メディアコントロールをして早く寝ましょう。

早寝

- 1~4年生 9時半までに寝る
- 5・6年生 10時までに寝る
- チャレンジ☆ 朝、自分で起きる



保護者の方にもレベルの設定や声かけ等にご協力いただき、子ども達のよりよい成長につなげていきたいと思っております。よろしくお願いします。