

令和6年10月23日

保護者様

時津町立時津中学校
校長 小河原 浩

第2回メディアコントロール強化週間について（お願い）

秋冷の候、保護者の皆様におかれましてはご健勝のことと存じます。

さて、保護者の皆様もご承知のとおり、スマホやゲーム等メディアの長時間利用による子どもたちの心身への影響が懸念されています。特に1日2時間以上のメディア接触は、子どもたちの睡眠時間や学習時間を奪うこと、生活習慣の乱れ等を引き起こし心身の不調につながる事が報告されており、本校でも生徒の使用状況について危惧しているところです。

そこで、2学期においても、

- ・子どもが納得して守れる「**家庭のルール**」をつくる、確認する。
- ・メディア接触時間を減らし、「**十分な睡眠時間の確保**」、「**家庭学習の充実と学力向上を図る**」。
- ・メディアコントロールで生活リズムを整える。

ことを目的としてメディアコントロール強化週間を実施したいと考えております。

また、1学期に実施した調査では「家庭のルール」を決めている生徒は約8割ですが、全てのご家庭でルールづくりをしていただき、お子さんに望ましい生活習慣を身に付けてほしいと考えております。

つきましては、下記のとおり実施いたしますので、趣旨をご理解いただきご協力をお願いします。

記

1 実施期間 令和6年10月24日（木）～10月30日（水）

2 実施方法

(1) 4つのコースからチャレンジしたいコースを選び、1週間取り組む。

コース	チャレンジの内容	コースの説明
A	メディア接触時間を0にする	1日中メディアに接しない上級コース
B	メディア接触時間を30分未満にする	ニュース等の情報は必要な人のコース
C	メディア接触時間を1時間未満にする	メディアをニュース等の情報収集や気分転換に利用する人のコース
D	メディア接触時間を2時間未満にする	1日のメディア接触時間が2時間以上の人がチャレンジするコース

- (2) 使用時間や使用時間帯、フィルタリング機能等のメディア接触について、親子で話し合い、子どもが納得して守れる**ルールを決める**。
- (3) 裏面記入のシートに、親子で話し合ったルール、チャレンジしたコースに関する○×評価、その他あてはまるものに○を記入する。
- (4) 夜**11時まで**に**就寝**することを目標とし、就寝時刻を記入する。

3 提出について

- (1) 保護者の方がサインをしてご提出ください。
- (2) 提出日 10月31日（木）

第2回メディアコントロール強化週間シート



() 年 () 組 () 番 名前 ()

テレビや通信機器（スマホ・携帯・ゲーム機・インターネット等）に時間を奪われず、睡眠時間や学習時間を確保しましょう！

(1) A～Dの中からチャレンジするコースを選び、1週間取り組みましょう。

今回チャレンジするコース コース

コース	チャレンジの内容	コースの説明
A	メディア接触時間を0にする	1日中メディアに接しない上級コース
B	メディア接触時間を30分未満にする	ニュース等の情報は必要な人のコース
C	メディア接触時間を1時間未満にする	メディアをニュース等の情報収集や気分転換に利用する人のコース
D	メディア接触時間を2時間未満にする	1日のメディア接触時間が2時間以上の人がチャレンジするコース

(2) チェックしましょう。

- ・評価は、自分の目標コースが達成できたら○をつけ、達成できなかったら×をつけてください。
- ・**目標就寝時刻：11時まで。**寝た時刻を記入してください。

	10/24 木	10/25 金	10/26 土	10/27 日	10/28 月	10/29 火	10/30 水
チャレンジコース ○×評価							
寝た時刻	: :	: :	: :	: :	: :	: :	: :
学習時間	() 時間 () 分	() 時間 () 分	() 時間 () 分	() 時間 () 分	() 時間 () 分	() 時間 () 分	() 時間 () 分

(3) それぞれ当てはまるものに○印をつけましょう。

① 家庭のルールについて

*親子で話し合っ**て決めたルール。すでに決めているルールも含む。**

- () 使用時間帯
- () 使用時間
- () 使用する場所
- () 使わないときの保管場所
- () フィルタリング機能を設定
- () その他ルール 具体的に書いてください。

② 睡眠について

- () 睡眠を十分とることができた
- () 睡眠が足りなかった

③ 朝の気分について

- () 気分が良い
- () 良くも悪くもない・普通
- () ポーっとする・眠たい

④ メディアの接触時間について

- () 今までより時間を減らすことができた
- () 変わらなかった

⑤ 家庭学習時間について

- () 今までより学習時間が増えた
- () 変わらなかった

★ 保護者の方がお答えください ★

時津町PTA連合会共通ルール

携帯・スマホは夜9時まで！

～9時以降は親が預かる～について

- () 知っていた
 - () 知らなかった
- 保護者が携帯・スマホをあずかっていますか？**
- () 21時以降はあずかっている
 - () 時間は決まっていないがあずかっている
 - () あずかっていない
 - () 携帯・スマホは持たせていない

保護者のサイン

10月31日(木)に、担任の先生へ提出してください。