



富山市立奥田北小学校

ひ  
ま  
わ  
向  
日

り  
葵

令和7年度  
学校だより

7月号



学校 HP  
QR コード

## 親子で考えよう！メディアコントロール

養護教諭 灰谷 奈津美

6月12日(木)に、学習参観を兼ねた学校保健委員会を行いました。当日は7割を超える保護者の方にご参観いただき、ありがとうございました。都合が合わず来校できなかった方も、お子さんが学んだことを基にご家庭で話し合った様子がワークシートから伝わりました。中には、「聞いたことを兄、姉にも話をしていて、家族で話すよい機会になりました。」という感想もありました。ネット依存症の好発年齢が14、15歳と聞き、兄弟の心配をした子供もいたのだろうと思います。本校の子供だけでなく、ご兄弟も一緒に考える機会としていただけたことを嬉しく思います。



16日(月)から1週間取り組んだメディアコントロール週間では、「もう少し見たかったけれどルールを守って我慢しました」「タイマーを使うことで時間を守ることができました」等、学んだことを基に考えたルールを守って過ごすことができた子供が多くいました。料理や掃除のお手伝いやお菓子づくり、工作や読書等、いろいろなことに取り組み、メディア時間を減らすことに挑戦することができました。しかし、中には「平日は守ることができたけれど、土日は難しかった」「ゲーム以外の夢中になれるを見付けたい」という感想もありました。家で過ごす時間が長くなる休日は、ついつい長い時間メディアを使用してしまうこともあるかとは思いますが、メディア以外の楽しいことや好きなこと、夢中になれるを見付けることも、メディアと正しく付き合っていくために大切なことだと思います。

学校保健委員会で紹介した日本小児科医会では、以下のように記されています。

『一日は24時間です。子供の生活時間の中で、睡眠時間、食事の時間、園や学校で過ごす時間、友達をおしゃべりや遊ぶ時間などをひくと2時間が限度であろうというのが提言の根拠になっています。その後も学力との関係で、平日1時間以内と4時間以上ではどの教科もきちんとメディア接触時間をコントロールしている子供の方が有意に得点が高いという結果も出されています。子供の年齢がいくつなのか、どのような生活をしているのか、そのときの社会状況（オリンピックの中継やサッカーの世界大会など行われていれば2時間以内は守れないかも知れませんがそれはそれでいいのです）基本的に「2時間以内」を「目安」として生活の中に取り入れてほしいと思います。』

(日本小児科医会 子どもメディア委員会HPより抜粋)

学習のメディアと娯楽のメディアを使い分け、ルールを守り、メディアと正しく付き合うことができる子供が増えていくことを願います。メディアコントロールはご家庭の協力が不可欠となります。子供たちが健やかに成長していくためにも、ご家庭での日々の声かけの継続をよろしくお願ひいたします。