

すくすく — チャレンジ！ノーメディアデーをがんばりました！ —

きりはらひがししょうがっこう ほけんだより

★ みんなは どんなコースをえらんだのかな？

コース名	ルール	参加人数
1. のびた コース	ごはんのときだけ テレビやスマホなどをみない。ゲームもしない。	113にん
2. スネお コース	テレビ・スマホ・タブレットや、ゲームを、1日に2じかんまで。	102にん
3. ジャイアン コース	テレビ・スマホ・タブレットや、ゲームを、1日に1じかんまで。	53にん
4. しずかちゃん コース	あさから、ひるの3じまで、テレビ・スマホ・タブレットをみない。ゲームをしない。	87にん
5. どらえもん コース	1日ずっと、テレビ・スマホ・タブレットをみない。ゲームをしない。	25にん

のびたコースのひとがおおかったけれど、ことしは、スネおやジャイアン、しずかちゃんのコースもたくさんチャレンジしてくれたよ！



★ チャレンジはせいこうしたかな？

- ◎ だいせいこう（ぜんぶまもれた） 197にん
- ◎ ちょっとしっぱい（まもれないひがあった） 148にん
- ◎ だいしっぱい（ぜんぜんまもれなかった） 30にん

「ちょっとしっぱい」のひとのなかには、「1かいしかできなかったひと」も、「あと1かいできたら、だいせいこう！」のひともいたよ。

* 2つのコースをえらんだひとや、かいていないひとがあったので、ぜんぶたしてもぜんこうのかずになりません。

★ どんなことをしてすごしていたのかな？

しゅくだい・べんきょう どくしょ
タブレットでべんきょうやどくしょ
ならいごとのれんしゅう(ピアノなど)
てつだい りょうり おでかけ
おとうと・いもうととあそぶ



おえかき ぬりえ きりえ まんがをよむ
トランプ かるた カードゲーム ボードゲーム
ブロック こうさく しゅげい
サッカー むしとり そとあそび



きょうだいやかそくといっしょに、おはなししたり、あそんだひとがいました。

★ どんなことをおもったかな？

たいへんだったけど、がまんしてがんばった

さいごまでできなかった。めんどくさい。
ひまだし、がまんでできなかった。
なにをしいいいかわからなかった。
わすれていてできなかった。
るすばんをしていたら、ひまだったからゲームを
してしまった。
テレビはがまんでできるけど、ゲームやスマホは、
がまんでできない。
つぎはがんばる。
チャレンジデーいがいのひは、たくさんゲームを
してしまった。

チャレンジがせいこうして、うれしかった。
ほめられてうれしかった。
つぎはもっとがんばる。
これからもつづけたい。いまもつづけている。

かそくといっぱいおはなしした。
かそくであそんでたのしかった。
ごはんがはやくたべられた。
きょうだいで、いっしょにかんがえてあそんだ。
なにをしようか、いっぴいかんがえた。
サッカーや、ほんがあるから、ゲームばかりで
なくてもたのしい。

ことしのなつやすみは、コロナかんせんしょうがあったり、たくさんあめがふったりして、
そとにでられなかったり、オリンピックがあってテレビをみることもふえたかもしれませんね。
でもほとんどのひとが、ノーメディアにチャレンジしてくれてうれしかったです。
これからも、テレビやスマホをみるじかんや、ゲームをするじかんをすこしでもへらそうね。



いつもこんなにテレビをみたり、ゲームをしていたのだなあとおもった。
いえのひとに、こえをかけてもらって、なんとかがんばれた。
テレビのないへやであそんだ。
だんだんなれて、こまらなかった。1にちテレビをみなくてもだいじょうぶだった。

保護者のみなさまへ

今年も「チャレンジ！ノーメディア」の取り組みにご協力ありがとうございました。「よくがまんしてがんばった。」というお声をたくさんいただきました。

今年は新型コロナウイルス感染症の流行や、お盆のころの大雨で、本当に家で過ごすことの多い夏休みだったと思います。そのために、保護者の方からのご意見としては、次の2つがありました。

- ① こんなことだったから、テレビやスマホゲームの時間が増えるのは仕方がない。
- ② 家族で久しぶりにボードゲームやトランプをして楽しく過ごせた。いろいろな話もできた。

また今年にはオリンピックがあり、テレビの時間が増えてしまったが、家族で楽しむことができた。という感想もいただきました。

チャレンジに成功したお子さんについては、「自分から」「意識して」「工夫して」過ごせた、だんだん上手に過ごせるようになった。というお声がありました。反対に残念ながら、毎週はがんばれなかったお子さんについては、「意識できず、忘れてしまっていた」「やるきがない」「ゲームやスマホがやめられない」「暇さえあればスマホを触っている」というお声がありました。

ほかにも、次のようなお声をいただきましたので紹介させていただきます。

学童に行っているので、自然とゲームなどの時間が抑えられた。
学童のない日も気をつけて過ごせた。
(反対に)学童がない日はたくさんゲームをしていた。

ユーチューブを見る時間が増えた。読書の時間を増やしたい。
タブレットで動画を見る事が多く、注意しても聞かない。
ゲーム以外に夢中になれるものを見つけてほしい。
仕事などで留守番の日はどうしても、テレビやゲームが増えてしまう。
ゲームの時間は減らせても、テレビの時間が減らせない。
チャレンジデー以外はテレビやゲームの時間が多かった。

食事中的笑顔も会話も増えた。食事の時に自分から話しかけてくれた。

朝、テレビを何気なくつけて、つけっぱなしになるので、意識して消したい。
朝はテレビをつけてニュースや天気予報を見ることも大切。

家族が自然とノーメディアを意識してガラガラテレビを見なくなった。
親子で読書をしたり、自由研究のテーマを相談したり、コロナが落ち着いたらどこに行こうかと話したり、楽しく過ごせた。

「弟や妹と遊んでくれたり、お手伝いもしてくれました。毎日ノーメディアデーだといいいのになあと子どもに言いました(笑)」などというお声もありました。

今回のような子どもたちにとってつまらない夏休みは、もうないことを願っています。

ノーメディアの取り組みを通して、年々、大人だけでなく、子どもたちの生活にもスマホやタブレットが欠かせなくなっていると感じています。

それ自体は「しかたがない」のかもしれませんが、残念ながら子ども同士、または大人と子どものSNSによるトラブルや犯罪がどんどん増えていきます。学校でもスマホやゲーム通信などの使い方やマナーは指導していきますが、ご家庭でもぜひこの機会にみんなが時間を意識して楽しく利用できるように話を話し合っていいただければと思います。

