

# みわっ子メディア新聞

美和中学校区3校合同

## メディアコントロール週間

2月12日(月)～2月18日(日)

もういちどみなおそう!

### 6つのチャレンジメニュー

No.01

#### 起床時刻

早起きは三文の徳。  
忙しくなりがちな朝の時間…。余裕を持って準備して、忘れ物ゼロを目指しましょう。



No.02

#### 朝ごはん

夜寝ているあいだにも、人間はエネルギーを使っています。朝ごはんを食べてエネルギーを補給し、一日を元気に過ごしましょう。



No.03

#### メディアの 利用時間

メディアコントロール週間は、1日1時間の利用を目標にしています。達成に向けてみんなで頑張りましょう。



No.04

#### 寝る1時間前 には メディアから離れる

寝る1時間前にはメディアから離れて、よい睡眠がとれるようにしましょう。

No.05

#### 勉強中は テレビを消す

宿題や自主学習に集中して取り組みましょう。これで成績もアップ!



No.06

#### 就寝時刻

寝る子は育つ。  
よく寝て心と体を休めるとともに、脳や体を成長させましょう。

今年度最後のメディアコントロール週間です。親子でチャレンジメニューを確認して、家族みんなでメディアコントロールに挑戦してみてください。いっしょに頑張りましょう!

※裏面もご覧ください。

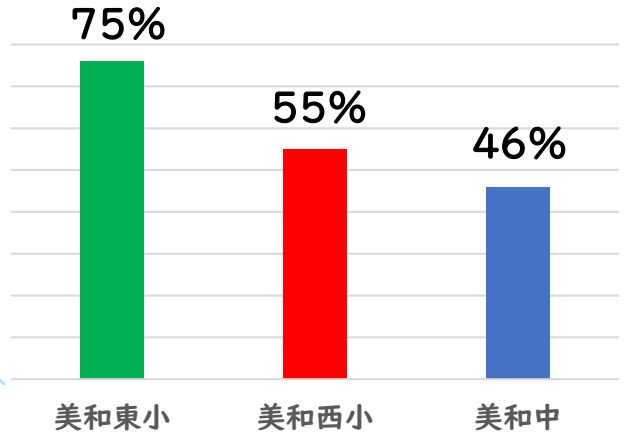


## 美和中学校区 メディア利用の実態は？

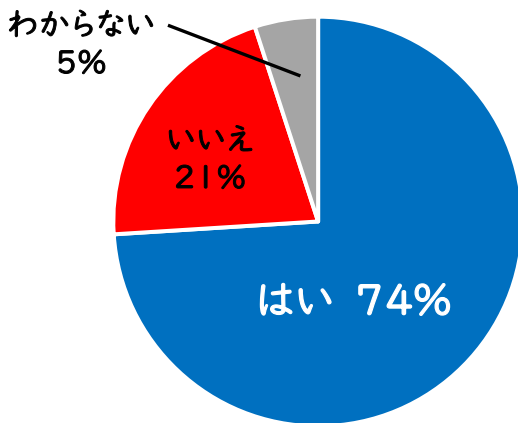
美和中学校区のメディアコントロール週間は、メディアの利用を**1日1時間**にすることを目標にしています。

このグラフは、2学期の各校の結果です。メディア利用時間の目標が達成できた人の割合は、**美和東小75%、美和西小55%、美和中46%**でした。

3学期のメディアコントロール週間は、前回の結果よりも割合が増えるといいですね。頑張りましょう！



## ご自宅にメディアに関するルールはありますか？



山口市が行ったメディアに関する調査で、**インターネットファミリールール**の有無について聞くと**74%**の家庭が「**ある**」と答えました。しかし、調査結果を分析すると、メディアを「**毎日**」利用する人のうち、**5人に1人はルールが「ない**」と回答しています。

メディアコントロールのために、親子で一緒にルールを考え、ともに守る意識をもつことが大切です。



## ルール作りのヒントはありますか？

**01** 成長段階をふまえて、ルールの個数を決めましょう。

小学生:5~6個 中学生:7~8個 高校生:10個程度

**02** 作ったルールのお試し期間を設け、うまくいかないものについては、もういちどルールを見直してみましょう。

**03** 大人も決めたルールを守ることが一番大切です。一緒に考え、一緒に守ることで、親子の信頼関係も深まります。

ルールづくりの参考はコチラ！



←「インターネット・ファミリールール大集合!」QRコード

**メディアコントロール週間以外の期間も親子でルールを決めて、メディアと上手に付き合っていきましょう！**