



卒業号・生比奈小学校 2026年3月12日

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。卒業号は、「ノーメディア」特集です。今年度新に取り組んだ「ノーメディアデー」には、みなさん前向きに取り組んでくれて、とても嬉しかったです。春から新しい学年になりますが、引き続き「早ね・早起き・朝ごはん」のきそく正しい生活を続けて元気に過ごしてください。



今年度の新たな取り組み

「ノーメディアデー」アンケートについて(回答途中経過ですが)

アンケートにご協力ありがとうございました。途中経過ですが、お知らせします。勝浦郡で統一した日に、「ノーメディアデー」の取組を10月から始めました。今回、児童のみなさん、保護者さん、教職員にアンケートを行いました。

「ノーメディアデー」の取組が始まって、どうでしたか?

<保護者>

- この半年間でお子様のメディア利用習慣に変化がみられたか?
・見られた(よい変化あり、少し変化あり)約63% ・特に変化無し約37%
○「ノーメディアデー」によって、他の活動(遊び、会話、読書等)は増えたか?
・増えた、少し増えた約58% ・変わらない約42%

<教職員>

- 「ノーメディアデー」翌日の児童の様子に、変化(睡眠時間、落ち着き、集中力)を感じたか?
・多少感じた約25% ・特に感じない約75%
○「メディアとの付き合い方」を考えるきっかけとして、この取組(月1回の頻度も)は適切か?
・適切約87.5% ・増やすべき約12.5%

<児童>

- 「ノーメディアデー」の日は、メディアをつかわずにすごせたか?
・いつもできた、だいたいできた約79% ・あまりできなかった、できなかった約21%
○メディアのつかいかたを前より気をつけるようになったか?
・とてもなった、すこしなった約87% ・あまりかわらない、ぜんぜんかわらない約13%
○「メディア」をつかわない時間に、どんなことをしたか?(複数選ぶ)
・1位 宿題、勉強約63% ・2位 運動、外遊び約51%
・3位 読書約50% ・4位 家族とおしゃべり約49%
○「ノーメディアデー」は、じぶんにとって必要だと思うか?
・とても必要、あってもいい約70% ・どちらでもいい約21% ・必要ない約9%

【ノーメディアデーの感想をまとめたもの】

保護者さんより

ノーメディアデーに向けて前日から準備をする姿を見て感心した。現代社会においていい取り組みだと思ふ。その日だけは学校で目標を決めてくるのでゲームなど我慢ができていふ。増やして週1ぐらいの頻度ですると習慣化できるのではと感じていふ。ノーメディアデーを作るのはいい事だが、子供や保護者にもっと周知させないとノーメディアデーであることを忘れがちになる。本人、周りの家族がノーメディアを理解するまでに時間がかかった。
=> 来年度も続ける予定です。マチコミで保護者さんにも当日、予告通知などします。

教職員から

子供、保護者共にノーメディアに対する意識が変わるきっかけとなるよい取組だった。無理のない、嫌(負担)にならない程度の取組から始めることができてよかった。子供たち自身がノーメディアデーをイベント化して、挑戦するぞと意気込みが感じられた。保護者のコメントからその日には声かけをしてくれたと分かる物もあり、よい機会になっている。今年度始まったところなので、忘れてきて学校で記入したり、用紙をなくしたりする子供も多かった。来年度、1年生は、4月から取り組むのであれば、家庭の協力がさらに必要だと思う。
=> 先生方の声かけのおかげもあり、子供たちのやる気も高まってきました!

児童のみなさんより

いつまでも、メディアをすることが少し減った。／ストレスがなくなり、頭がスッキリした。／ゲームの時間をいつもより30分減らすとイライラすることがなくなった。／毎日メディアばかり使わずにノーメディアの日があってもいいと思った。／睡眠時間がたくさんとれた。／メディアを見ていない時間を活用して、予習・復習に取り組める。／ノーメディアデーを「家庭でも作りたいな」と思った。／図鑑を読んで、新しい知識が増えた。／桜街道を30分くらい散歩するようになった。少し体力がついた気がするのと、体がスッキリした。／いつもは空いている時間にずっとテレビを見ていたけど、ノーメディアデーが始まってから運動する時間がいつもより30分くらい増えた。／毎日の生活のなかで手伝いをするようになったのでお母さんに褒められることが増えた。／ノーメディアの紙を目立つところにおく。／ノーメディアデーが始まってからゲームやテレビを見なくても一日を楽しく過ごせるということが分かった。／ゲームの時間が考えられるようになった。／ノーメディアデーがないとメディアをどうしてもみてしまう。／ノーメディアデーのおかげで、サッカーの自主練や読書手伝いなどがいつもよりできるようになった。／ゲームがいつもより少なくなって家族と喋る時間が増えた。／ノーメディアデーはあんまりやりたくないけど、1ヶ月に1回なら頑張れそう。／ゲームができないことでイライラして、泣いてしまうこともあったけど、折り紙をして気持ちを落ち着かせることができ、折り紙も得意になった。／ゲームができないなら、自分でできることを考えてやるのがおすすめ。／プラン3なら頑張ってみようと思う。

★月に一回の取組ですが、子供たちやおうちの方、先生方や学校の全体の意識も少し変わり、それぞれに「メディア」についてコントロールしようと努力したり、自分の健康について考えたりする姿が見られました。

最後は、自分がどうしたいか、どうするか、ですね。小学生のうちから、メディアコントロールの習慣をつけておくと、中学生になっても生活リズムがぐずれにくいと思います。未来の自分へのプレゼントとして、今のうちから「メディアコントロール」をしていきましょう。

☆「ノーメディアデー」が始まってから、6年生は、「メディア」についてより意識し、考えようになり、「ゲームを減らすために」できることや、「睡眠不足を解消」するためにメディアをひかえることなどを提案したプレゼンを作ってくれました。(在校生にも紹介しました)

6年の花岡 直太郎さんは、右にある「よくねむれる方法」についてまとめてくれました。

「メディア」と「すいみん」は深くかかわりあっていますね。そのことに気がついて、しっかり調べてまとめてあり感心しました！6年生の学年便りや、保健室前に掲示して紹介しています。児童のみなさんは、ぜひ見てくださいね。(配布用のみ右に掲載)