

保護者 様

令和 6 年 6 月 1 4 日

長崎市立桜馬場中学校
校 長 大 塚 潤
PTA 会長 大 串 雄市

桜中メディアコントロール大作戦について

初夏の候 保護者のみなさまにおかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

また、日ごろより、本校の教育活動及び PTA 活動にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

さて、昨年度より本校では生徒会保体委員会を中心に、小中学生の大きな課題の 1 つである「メディアとの上手な付き合い方」について、子どもたちの健康のためを考えた取組として、「メディアコントロール」について実践しています。

そこで、今年度も 6 月より、「桜中メディアコントロール大作戦」を実施しますが、中学生の健康づくりには保護者の方のお力添えが必要です。

つきましては、次のとおり実施しますので、ご協力よろしくをお願いいたします。

- 1 取組内容
 - (1) 桜中メディアコントロールの徹底
生徒が作成した桜中メディアコントロールを毎日守る。
 - (2) ファミリーメディアコントロールの作成
親子で、メディアに関するルールを決め、家庭内の目につく場所に貼って意識づけを行う。 ※一緒に配付したプリントに記入してください。(裏面参照)
 - (3) 毎月 2 週目の金土日を「桜中メディアコン 3 Days」と設定し、メディアコンカードを活用したメディアコントロールを実施する。
(毎月、実施後は保護者の方のサインをお願いします。)

- 2 その他 取組内容等については、お子様のクロームブック(クラスルーム)に説明資料を掲載しておりますので、お子様と一緒に確認をお願いいたします。

<担当>

養護教諭 柴田 由季

TEL 822-3341

桜中メディアコントロール大作戦

3 C (Challenge Chance Change)

メディアとは、TV・DVD・PC・スマホ・ゲームなどの映像のある機器のこと

1 桜中のメディコンルール（毎日必ず守るべきルール）

- ・ 8時間程度の睡眠をとるために、メディアの使用時間を3時間以内とする。
- ・ 午後11時～午前7時まではインターネットにつながる機器は使わない。
- ・ 寝る30分前にはメディアの使用をやめる。

2 「1」の桜中メディコンルールを参考に、親子でファミリー・メディコンルールを決める

■ルール作りのポイント■

「使う目的」「使う時間」等を考え、「具体的な姿」をルールにする。

- (1) 親子で話し合いながら決める。
- (2) 無理をせず、守れるルールを作る。
- (3) 具体的な姿がイメージできるルールを作る。（親と子で基準が異ならないように、あいまいな表現は避ける）

例1 夜遅くまで使わない→夜10時以降は使わない

例2 ゲームはやりすぎない→ゲームは1日1時間までとする

- (4) ルールは家族で可視化し、声を掛け合える環境にする。

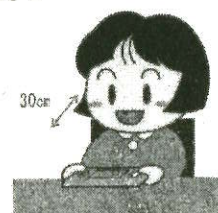
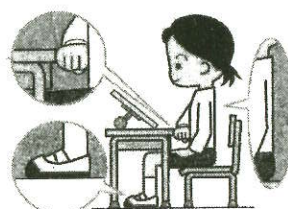
※裏面の我が家のメディコンルールに記載し、家の中の目につくところに貼る。

3 具体的な取組を決める

- (1) 毎月2週目の「金・土・日」をメディコンデーとし、メディコンカードに記録を記載することで、自分で自分の生活を正しくコントロールする力を身に付ける。
- (2) それぞれが達成した項目を「メディコンポイント」として各学級で貯めていく。
- (3) 最高得点(平均)のクラスを学期に1回表彰する。
- (4) 桜中メディコンルール・ファミリーメディコンルールに加えて、メディコンデーの3日間、自分で決めたコースにチャレンジする。

コース	内 容
マスター	3日間のうち1日は「ノーメディア」で過ごす
上級	メディア使用は1日30分以内とする
中級	メディア使用は1日60分以内とする
初級	食事の時はメディアを使用しない
ベーシック	メディア機器を使用するときは正しい姿勢で画面との距離を30cm以上保つ。

＜ベーシックの姿勢＞



ファミリー・メディコンルール

裏面の例を参考に、家族でファミリー・メディコンルールを決めましょう。
決めたら下の枠内に書いて、家の目につくところに貼りましょう

ファミリー・メディコンルール

〈桜中メディコンルール〉※毎日必ず守るべきルール

- ・ 8 時間程度の睡眠をとるために、メディアの使用時間を3時間以内とする。
- ・ 午後11時〜午後7時まではインターネットにつながる機器は使わない。
- ・ 寝る30分前にはメディアの使用をやめる。

＜ファミリーメディアコンルールの例＞

※あいまいな表現は避け、具体的なものにします。

- ・夜〇時以降は使用しない。
- ・ゲームは1日〇時間までとする。
- ・スマホは寝室に持ち込まない。
- ・食事中はスマホをさわらない。
- ・スクリーンタイムを作る（設定する）。
- ・家事を手伝ったら、〇〇分メディアを使用してよい。
- ・夜〇時まで使用したら、そのあとは家族と1日のことについて話をする。

など

※スクリーンタイムとは、スマホの使用時間をチェックしたり、アプリの使用制限をかけたりできる機能のこと。