

「ノーメディアチャレンジ」結果

H31. 2. 6
中央中 保健室

冬休みに取り組んだ、『ノーメディアチャレンジ』の結果を報告します。

みなさんがチャレンジしたコースで多かったのは、「いただきます（食事中ノーメディア）」や「ゆっくりおやすみ（布団に入ったらノーメディア）」でしたが、「ハードコース（1日ノーメディア）」にチャレンジした人が、1年生35人、2年生46人、3年生52人おり、多くの人が「1日ノーメディアにしよう！」という意志を持ち、取り組む姿が見られました。感想からも、みなさんの頑張りや家族の方のご協力がよくわかり、有意義な取組ができたと思います。

メディアは情報収集などとても便利なものですが、使い方によっては身体に悪影響を及ぼします。日々のメディア漬けの生活を振り返り、少しでもメディアから離れるという意識した生活ができるとういことです。

チャレンジしたコース：いただきます・ゆっくりおやすみ（3日間）

2年生：布団に入っすぐ寝たことで、しっかりと寝ることができすぐに起きることができました。布団に入ったらノーメディアにすることで、しっかりと疲れが取れました。

保護者：寝る前のスマホなどが、一番の睡眠の妨げだそうです。ついつい1日の終わりにチェックをかけてしまうスマホ等ですが、OFFにしてしっかりと休養することが大切ですね。



チャレンジしたコース：ゆっくりおやすみ

いただきます（3日間）

2年生：寝る時に一切メディアを使わずにしたら次の日の朝とても目覚めが良かったです。食事中、メディアを使わなかったら家族と話す時間が多かったです。

保護者：誰か一人はさわっているスマホ。家族全員がそろって食事ができてよかったです。

チャレンジしたコース：ハード・いただきます（3日間）

3年生：何か調べるときにスマホを使ったり、音楽を聴きながら勉強したりしていましたが、ハードコースにすると、よく辞書を使うようになり、久しぶりにラジカセで音楽も聴けて楽しかったです。

保護者：何でもスマートホンに頼る時代の問題点を感じさせられました。（父）

チャレンジしたコース：ナイト・ハード（3日間）

3年生：ノーメディアにすることで、より有意義に時間を過ごせたと思います。

保護者：部屋にこもらずに会話が増えました。時間ができて気持ちも落ち着いていたように見えました。

チャレンジしたコース：ハード・おやすみ・ナイト・いただきます・ちょっとだけよ（6日間）

1年生：いつもよりたくさん家族と会話できた。体をゆっくり休め、朝すっきりして起きられた。

保護者：弟がサンタさんからゲームをもらい、今までないくらい一緒に遊びましたね。時間をよく考え切替え遊んでください。

チャレンジしたコース：ゆっくりおやすみ・ちょっとだけよ（6日間）

1年生：いつもは意識をしないで触ってしまっていたスマートフォンやテレビと少し離れてみて、読書がたくさんできました。また、親のお手伝いもすることができてよかったです。

保護者：ついながらの生活になりがちですが、テレビを消し静かに読書をする時間が大切だと気づけて良かったです。