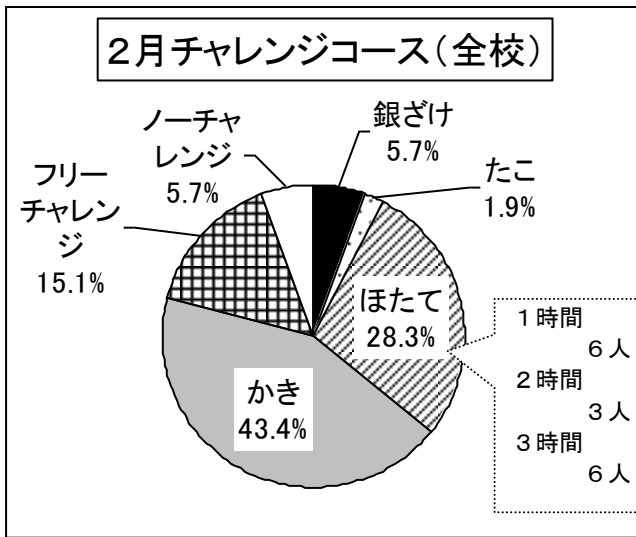


# ほけんだより 3月

令和5年3月16日  
入谷小学校 保健室  
第18号  
\*おうちの人と一緒に  
読みましょう。

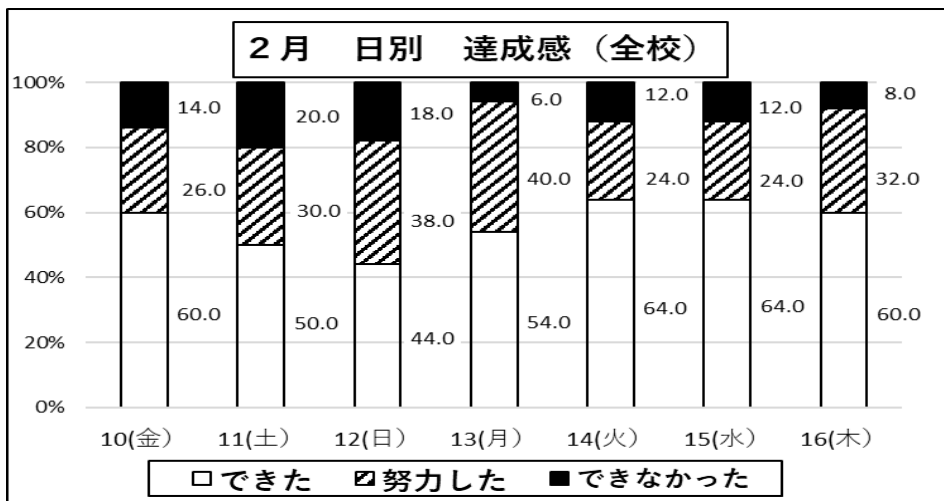
## 2月10日(金)～16日(木) メディアコントロールチャレンジを実施しました!

先月に行われた第2回メディアコントロールチャレンジへの御理解と御協力、ありがとうございました。御家庭でのチャレンジの様子はいかがだったでしょうか。チャレンジ後の感想からは、メディアを使用しない時間を使って家族とたくさん会話をした様子やチャレンジを意識して挑戦していた様子が見られました。もうすぐ春休みです。春休み前にもう一度、御家庭でメディアとの付き合い方やルールについて確認しましょう。



- ### 【チャレンジコース】
- 銀ざけコース  
朝から寝るまでノーメディア
  - たこコース  
学校から帰った後、ノーメディア
  - かきコース  
夕食の時だけノーメディア
  - ほたてコース  
メディア1日( )時間まで  
(自分で時間設定)
  - フリーチャレンジコース  
自分で目標を立てます。
  - ノーチャレンジ  
今回は、チャレンジしません。

○ 2月のチャレンジで一番多かったコースは、「かきコース」でした。前回と比較し、フリーチャレンジに挑戦する人も増え、家庭の生活時間に合わせて自分なりの目標を立てている様子が見られました。中には、1日ノーメディアで過ごす「銀ざけコース」に挑戦した人もいました。



○ 取組状況では、全体的に半数以上の方が「できた」又は「努力した」と回答していました。しかし、お家で過ごす時間が多い休日の挑戦は難しかったようです。チャレンジ後の感想からも子供たちの頑張りやチャレンジによって得られた発見が見られ、どの御家庭でも有意義な期間になったようです。

## 【児童の感想より】

- おはなししながら、ごはんを食べることができてたのしかったです。
- いつもより、ごはんがおいしく感じました。
- じぶんできめたコースなので、がんばれました。
- ほぼ◎（できた）だったので、うれしかったです。今度は銀ザケコースにちょうせんしたいです。
- 食事の時に、ユーチューブを見なくなりました。
- 家族と楽しくだんらんが出来ました。
- 前回のメディアコントロールよりもすごくよかった。
- 普段はメディアの時間を意識することはなかったけど、意識できてよかったです。
- 夕食時、テレビやゲームを消すのがむずかしかったです。
- 特にゲームの時間を減らすことができました。
- 学校の時◎（できた）が多かったので、次は休みの日も◎（できた）になるようにがんばりたいです。
- 毎日、しんけんにとりくみました。家族がテレビをみているときが大変でした。
- チャレンジできなかった日がなくてよかったし、家族みんなで取り組めたと思いました。
- 夕ごはんだけテレビを観ないで食べることができていたので、これからも続けていきたいです。
- 自分や家族でしっかり意識していたのでよかったです。
- 特にゲームの時間を減らすことができました。








## 【おうちの方の感想より】

- 時折守れない日もありましたが、頑張りました。毎日続けていければいいなと思いました。
- テレビを消すことで、だらだら時間をかけて食べることがなくなり、行儀良く食事できた。
- メディアがあふれている生活が当たり前になり、テレビを消すことすら忘れてしまい、子供だけでなく親も普段から意識して気を付けないといけないと改めて思いました。
- 土日は家にいる時間が長く「出来なかった」と言っていました。その他は頑張って取り組んでいました。
- いつもゲームをしていたのがうそのようにゲームを全然していませんでした。やりたいのを我慢して、とても努力していました。
- 家族みんなで声をかけながら取り組む事ができました。
- 夕食時、自分で意識して取り組んでいました。これからも食事の時は、時々ノーメディアに取り組めたらいいな…と思います。
- ほぼ守られていました。普段からゲームをする曜日と時間を決めているので継続していきたいと思います。
- 以前と比べて、メディア以外の時間を自分で考えて過ごせるようになってきていると思います。
- テレビを観ないと食事に集中できて会話が弾みました。貴重な時間でした。
- 夕食を早めに食べて、テレビを観に行く事が数回ありました。チャレンジ的にはできていますが、もう少しテレビの時間を減らしてもいいのでは？
- ゲームの時間をもう少し考えながらチャレンジしてほしいです。



## メディアを使う時間が長いと、こんな影響があります！

<p><b>視力低下</b></p> <p>メディアから出るブルーライトが目にはダメージを与え、視力が下がります。</p> 	<p><b>体力低下</b></p> <p>体を動かさなくなり、筋肉や骨が弱くなります。</p> 	<p><b>学力低下</b></p> <p>長時間使用すると、記憶や判断を司る脳の発達が妨げられます。</p> 
<p><b>睡眠時間の減少</b></p> <p>寝る前にメディアを使用すると、体内時計がずれていきます（脳が昼と夜の区別ができなくなります）。</p> 	<p><b>スマホ・ゲーム依存</b></p> <p>長時間使い続けると、いつもスマホやゲームが気になり、勉強や授業に集中できなくなります。そして、イライラしやすくなったり、体が疲れたりします。</p> 	

◎メディアの利用を「今日はここまで！」と自分でブレーキを掛ける力を身に付けることが大切です。