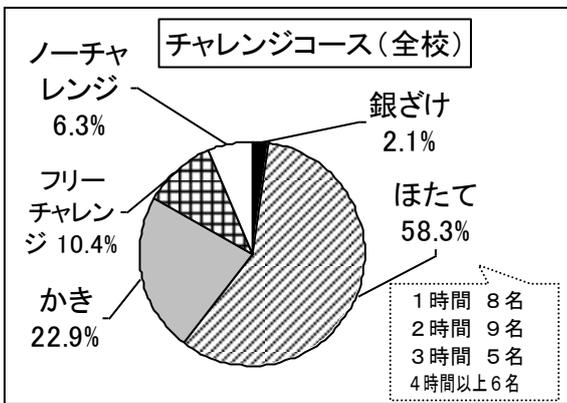


3月のほけんだより

令和6年3月14日
入谷小学校 保健室
第16号
*家族と一緒に
読みましょう。

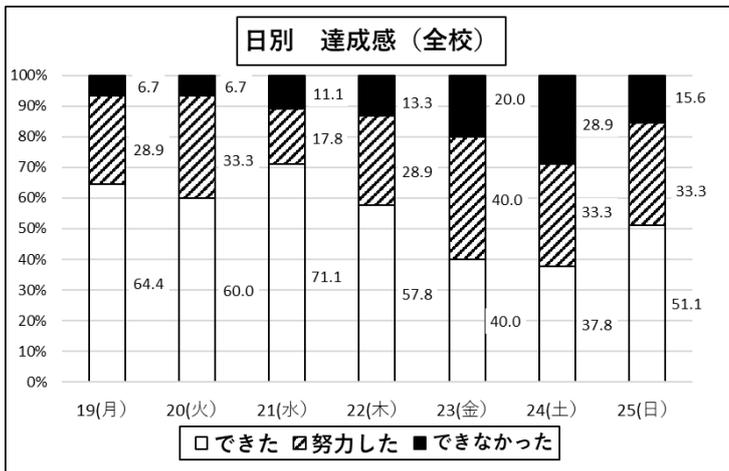
2月19日(月) ~25日(日) 第3回メディアコントロールチャレンジを実施しました!

第3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。今年度最後のチャレンジの様子はいかがでしたか。どのチャレンジも普段の生活とは違った時間を、過ごすことができたのではないのでしょうか。もうすぐ春休みです。春休み中もメディアと上手に付き合いながら、楽しく過ごしましょう。

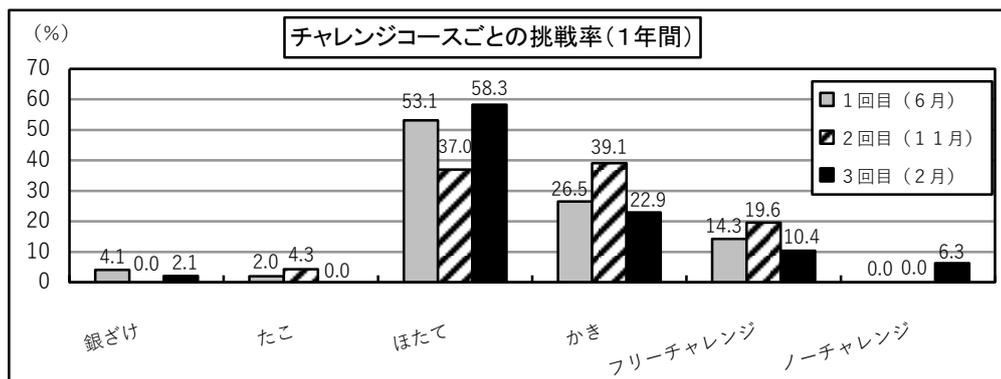


- 【チャレンジコース】**
- 銀ざけコース：朝から寝るまでノーメディア
 - たこコース：学校から帰った後、ノーメディア
 - ほたてコース：メディア1日(時間設定)時間まで
 - かきコース：夕食の時だけノーメディア
 - フリーチャレンジコース：自分で目標を立てます。

今回のチャレンジで一番多かったコースは、「ほたてコース」でした。



今回の挑戦では、約6割の児童が自分の生活時間に合わせて時間を設定する「ほたてコース」に挑戦しました。中には、朝から夜までノーメディアの「銀ざけコース」に挑戦した児童もいました。取組状況では、チャレンジ開始の19日(月)から21日(水)までは、6割以上の児童が「できた」と回答しているものの、休日前や家庭での時間が長くなる休日のチャレンジは難しかったようです。



次回も、普段のメディアの使用時間よりも短い時間を目標に設定して、挑戦してみるといいですね!



児童の感想より

- お家の手伝いができました。
- いつもは△が多かったけど、今回は◎が多くて良かったです。
- 学校であったことを家族にたくさん話せました。
- 来年は、読書や外遊びの時間を大切にして取り組みたいです。
- 次回は、もう少し難しいチャレンジに挑戦したいです。
- 今回は意識しながらできて、◎が多かったので良かったです。
- 食事が楽しくなった。
- ちゃんと夕食の時だけ、ノーメディアができました。
- 今回は、家族全員できて良かったです。
- ◎が多くなって良かったけど、もう少しメディアにふれないことができたと思います。
- 土日にゲームをやってしまったので、気を付けたいです。



保護者の感想より

- 時間を意識しながら取り組むことができたと思います。普段もしっかり時計を見ながら、長くないよう気を付けていきたいです。
- 毎日タイマーを付けて、自分で時間を管理していました。この期間は、だらだら携帯を見ないようにするので、定期的に続けてほしい。
- テレビを消す分、家族の会話が増えてコミュニケーションがとれて、いい機会となった。
- 今回のチャレンジでは、コースも自分から計画を立てて決め、チャレンジにもきちんとメリハリをつけて取り組んでいたと思います。
- 時間を有効に使えました。
- 自分でも時間を気にしながら頑張りました。親子の会話が少し増えました。
- ゲームを始めると、どうしても時間を忘れてしまうので、タイマーを使ったりしながら時間を守れるように頑張ってもらいたいです。
- 毎日メディアを意識し、自ら決めたコースにしっかり取り組みました。
- 楽しくチャレンジに取り組んでいました。
- 意識してコントロールすることに取り組んでいたようなので、今後もメディアの時間を考えて行動してほしいと思います。



目と
しせいを
まもる!

スマホ・ゲームとの 付き合い方

スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活に欠かせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、「目を大切に」「しせいをよく」がますます大事になっていますね。付き合い方をあらためて見直してみましょう。

へやを
あか
明るくする



ときどき休む
やす
じかん
(1時間→15分ほど休けい)



目と画面を
め
ちかづけすぎない



「寝ながら」
ね
「ねこぜ」をさける



ごはん・おやつ
のときは使わない

