



R7.5.28  
とよはししりつ つけじょうしようがっこう ほけんしつ  
豊橋市立下条小学校 保健室  
ほけんだより No.5

# しゅうかん メティチャレ週間がはじまります！

期間：6月 2日(月)～6月 6日(金)

メディチャレとは、メディアの使い方を自分でコントロールできるようにする取り組みのことです。スマホ、タブレット、ゲームなどのメディアを使いすぎていませんか？体や心の健康のためにメディアの使い方や生活を見直してみましょう。



## ～準備をしよう(チャレンジカードをもらったら)～

1,2年生は家でお家のひとと一緒にレベルや工夫することを決めてください。3~6年生は学校で行います。自分が決めたレベルや工夫することをお家の人に伝えましょう！

- ① 表紙のR7年度の欄とチェック表に年組番号名前を書きます。
- ② 「メディアコントロールチャレンジに挑戦しよう！」のレベル表を見て、ア)使用時間 イ)寝る時刻 ウ)寝る前ノーメディア工自(視力) オ)姿勢の5つの項目でチャレンジするレベルを1つずつ決めます。
- ③ レベルを決めたら、チェック表の太枠にレベルを書きます。
- ④ 例を参考にしながら、工夫することを考えて、書きます。家族に協力してほしいことは、お家の人に伝えておくといいですよ。

② チャレンジをせいにうせらために、どんなくふうがきるかな？ひがいにできるくふうをかんべてみましょう。	
<p>たとえば…</p> <p>「毎日おもろい動画を見る時間が長いと、目が疲れてしまう」と「タブレットでゲームをする時間が長いと、手が疲れてしまう」というふうに、自分たちの生活習慣を見つめながら、それを改善するための工夫を考えることができます。</p> <p>（例）タブレットでゲームをする時間が長いと、手が疲れてしまうので、タブレットの画面を小さくして使うようにしたり、タブレットの画面を大きめに使うようにしたりなどです。</p>	

④	
<p>（小1~2年生用）年組 勘定簿</p> <p>○月○日 (C) 紹介してね！</p> <p>1. 指定するレベルを記入してね！</p> <p>2. メディアをどこでどのくらい使ったかを記入してね！</p> <p>3. おまけ</p> <p>4. おまけ</p>	

⑤	
<p>（小1~2年生用）年組 勘定簿</p> <p>○月○日 (C) 紹介してね！</p> <p>1. 指定するレベルを記入してね！</p> <p>2. メディアをどこでどのくらい使ったかを記入してね！</p> <p>3. おまけ</p> <p>4. おまけ</p> <p>5. おまけ</p> <p>6. おまけ</p> <p>7. おまけ</p>	

## いつかかんちょうせん ～5日間挑戦しよう～

- ⑤ できた○、できなかった×を書きます。最後に○の数を書きます。  
  
★合計ポイントはかきません。学校で計算します。
- ⑥ 5日間終了したら、「感想」「メディアのかわりにやったこと」を書きます。
- ⑦ お家の人のからのコメントをもらいます。  
  
6月9日(月)に担任の先生に提出します。

うらめん裏面もあります。

# みほん みかた かくにん 見本を見て、やり方を確認しましょう！



(小1～3年生用)  
年組 番名前 えみりん

6月9日(月) 担任に提出してね！

	1 挑戦するレベルを記入しましょう！		2 ▼工夫することを記入しましょう。(何個でもOK!) 宿題がわざてから使う。タイマーを使う。
できた：○ できなかつた：×			
だいかい 第2回 R7年6月	レベル	—や空欄に数字や文章を記入しましょう。	2日(月) 3日(火) 4日(水) 5日(木) 6日(金) ○の数
ア 使用時間	4	メディア使用時間は 1時間00分まで	○ ○ ○ ○ X 4
	3	9時00分までに寝る	○ ○ ○ X X 3
	3	寝る1時間00分前までにメディアをやめる	○ ○ ○ X X 3
	4	ここは書かなくてよいです。	○ ○ ○ ○ ○ 5
	3		○ ○ X ○ ○ 4

少しがんばった  
う達成できそうな  
レベルを選ぶとよ  
いです。

○だった数を書こう！

1 ▼感想(がんばったこと・むずかしかったことなど) テレビを見るときは、2～3m はなれて見るようになしました。 ▼メディアのかわりにやったこと 本を読む。絵を書く。	2 タブレットにいっている「メディチャレ計算シート」をひらいて 5日間の結果を入力し、右に合計ポイントを書きましょう。	学校で行います。 QRコード実験操作ごとに貼付 【ここから結果を入力】
--	--	---



## ◎メディチャレについて

開始前に、お子様が決めたレベルや工夫することについて、目を通していくだけるとありがとうございます。また、期間中は目標が達成できるよう、声をかけていただけると幸いです。

お子様がすべて記入したら、「お家のの人から」欄に一言コメントを記入して6月9日に学校へ持たせてください。ご協力よろしくお願ひします。

## ◎6月からフッ素洗口を行います

6月4日(水)より毎週水曜日にフッ素洗口を希望者のみ実施します。希望されているお子様は、コップ(ガラス製以外のもの)を持たせるようにしてください。歯みがきコップでも併用できます。よろしくお願ひいたします。

## ◎第1回学校保健会を行います

子ども保健課の方を講師にお招きして、「生活リズムを整えよう」をテーマに、「早寝・早起き・朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣についてお話ししていただきます。保健委員会の児童による劇もあります。お時間のある方は、ぜひご参観していただけたらと思います。

日時 6月26日(木) 3時間目 10:50～11:35

場所 下条小学校 音楽室

参加者 3～6年生児童

