



R7.11.26
とよはししりつけじょうじょうがっこう ほけんしつ
豊橋市立下条小学校 保健室
ほけんだより No.13

しゅうかん メティチャレ週間がはじまります！

期間：12月1日(月)～12月5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。



じゅんび ～準備をしよう(チャレンジカードをもらったら)～

1,2年生は家でお家の人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 「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 工目(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。

② 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。

③ 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。

メディアコントロールチャレンジに挑戦しよう！				
①	<p>② チャレンジをせいにうせせるために、どんなくふうがいいかな？ひがんにできるくふうをかんかくめしましょ。</p> <p>たとえば…</p> <p>・朝起きると、テレビやスマートフォンを見るのはやめよう。代わりに、お風呂のあとの散歩を楽しもう。</p> <p>・寝る前に、スマートフォンを見るのはやめよう。代わりに、お風呂のあとの散歩を楽しもう。</p> <p>・寝る前に、スマートフォンを見るのはやめよう。代わりに、お風呂のあとの散歩を楽しもう。</p>			

小1~2年生用				
②	<p>③</p> <p>④</p>			

いつかかんちゅうせん ～5日間挑戦しよう～

④ できた○、できなかった×を書きます。最後に○の数を書きます。

※合計ポイントは書きません。学校で計算します。

⑤ 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。

⑥ 記入用紙の裏にあるメディアコントロール度チェックに○をつけます。※これは4~6年生のみ行います。

⑦ お家人からのコメントをもらいます。

12月8日(月)に担任の先生に提出します。

小1~2年生用				
④	<p>⑤</p> <p>⑥</p> <p>⑦</p>			

うらめん
裏面もあります。

メディチャレに合わせて11月18日～11月28日に、1～3年生には目の健康について、4～6年生にはメディア依存について指導を行っています。また、みのりには気持ちのよい距離について指導を行う予定です。

1～3年生 「目を大切にしよう！」

「おめめのめがみさま」よしむらあきこ作の絵本を読み聞かせながら、目の大きさについて学びました。タブレットなどの画面を見ているとまばたきの回数が減ってしまいます。まばたきをしないと目がヒリヒリすることを実際に体験しました。また、自の体操をしたり、タブレットと目の距離について友達と確認しあったりしました。メディアを使うときは、まばたきや距離について意識したり、こまめに目の体操をしたりしましょう！



4～6年生 「メディア依存って何？」

メディア依存は、大人より子どもの方が陥りやすいです。メディア依存になると、昼夜逆転の生活になる、遅刻や欠席が増える、体力や学力が低下する、家族と話さなくなる、家族に暴言や暴力をふるつたりするなどの問題が起こることや脳にも影響が出ることを学びました。最後にメディア依存度チェックを行い、自分のメディアの使い方について振り返りました。



メディア依存

- ①メディアをやめたくてもやめられない
- ②メディアが睡眠や食事などの生活より優先になっている
- ③メディアにより自分や家族に問題が起きている
- ④問題があるが、メディアをつづけてしまう

保護者の方へ

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、目を通していただけますとありがとうございます。また、お子様がすべて記入したら、「お家人の人から」の欄に一言コメントを記入して12月8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。