

すこやか

R8.6.19
 とよはしりつげじょうしょうがっこう 豊橋市立下条小学校
 ほけんしつ 保健室
 ほけんだより No.7

しゅうかん メディチャレ週間がはじまります!

期間: 6月22日(月)～6月26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事です。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 表紙のR8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 エ)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。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度チェック *当てはまる数字に「○」をつけましょう

項目	できる	だいたいできる	あまりできない	できない
1 メディア使用開始を自分で決めて始めることができる	4	3	2	1
2 使用時間を自分で決めて守ることができる	4	3	2	1
3 睡眠前ノーメディアの習慣を自分で決めて守ることができる	4	3	2	1
4 メディアを使用するとき、目を休めた後に目を自分で決めて守ることができる	4	3	2	1
5 メディアを使用するときの姿勢を自分で決めて守ることができる	4	3	2	1
6 前分の記録リズムを自分で守ることができる	4	3	2	1

メディアコントロールができるようになりましたか？
 これまでの生活を振り返りましょう！

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 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。
- ⑧ お家の人からのコメントをもらいます。
 6月29日(月)に担任の先生に提出します。

うらぬ
 裏面もあります。

みほん み 見本を見て、やり方を確認しましょう!



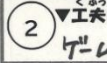
(小4~6年生用：メディアコントロール度チェックあり)

○年 ○組 ○番 名前 げいじょう ねまりん

6月29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!)
ゲームばかりにならないように、外遊びの時間も大切にす。

できた：○ できなかった：×

第4回 R8年6月	レベル	や空欄に数字や文章を記入しましょう。	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	〇の数
ア 使用時間	4	メディア使用時間は 1 時間 00 分まで	○	○	○	×	○	4
	3	10 時 00 分までに寝る	○	○	○	○	○	3
	3	寝る 1 時間 00 分前までにメディアをやめる	○	○	×	○	○	4
	4		○	○	○	○	○	5
	3		○	○	×	×	×	2

○だった数を書こう!

少しがんばったら達成できそうなレベルを選ぶとよいです。

ここは書かなくてもよいです。

取り組みが終わったら・・・★★★

1 ▼感想(がんばったこと・おどかしかったことなど)ゲームを遊ぶときは、タイマーをつかって、30分は1回は休むようにする。
▼メディアのかわりにやったこと公園でサッカーをする。

2 タブレットに入っている「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。

3 メディアコントロール度チェックに○をつけましょう。

▼うちのひとから

学校で行います。



保護者の方へ

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るとありがたいです。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ますと幸いです。

お子様がすべて記入しましたら、「お家の人から」欄に一言コメントを記入して6月29日(月)に学校へ持たせてください。ご協力よろしくお祈いします。

大切な目を守ろう

外に出て日光を浴びる



外に出て遊ぶ時間が長くと近視になりやすくなります。1日2時間以上を目標に、外で遊ぶ時間を作りましょう。

遠くを見る



近くを見続けることは目にとって大きな負担です。30分に1回くらいは窓の外を眺めるなど、遠くを見るようにしましょう。

疲れたら休む



目が疲れた状態のままにするのも×。ゲームやテレビを楽しむときは適度に休憩しましょう。

明るい環境で見る



本を読んだり、ゲームをしたりするときは部屋を明るくしましょう。

タブレット

を使うときはここをチェック



姿勢

集中して背中が丸くなっていませんか? よい姿勢が保てなくなったら、一度遠くを見たり立ち上がったたりして休憩しましょう。

画面との距離

目と画面の距離が近すぎませんか? 30cm以上離しましょう。

部屋の明るさ

部屋は暗くないですか? 逆に光が反射したり周りのものが映りこんだりして見にくくないですか?

画面の明るさ

画面の明るさはちょうどいいですか? 明るすぎても暗すぎても目の負担になります。



目や体の負担にならないように気をつけて使しましょう