

八町小ほけんだより あしたもははは

やってみよう！メディア！

メディアとは、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。豊橋市の小中学生みんなが挑戦します。

日ごろ、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？体やこころ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。八町小では、

6月23日（月）～27日（金）にメディアを行います。

裏面で、メディアの取り組み方を紹介します！

令和7年6月17日（火）

はつちょうしょうがっこう ほけんしつ

八町小学校 保健室

とくべつごう

メディチャレ特別号



おうちの人と一緒に読んでね

メディアってなに？？

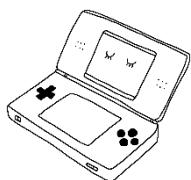
スマートフォン

タブレット

テレビ

ゲーム機

パソコンなど



ゲームや動画、コミュニケーションアプリを使うことができるものと言います。今や私たちの生活にメディアは欠かせません。便利でお面白いものがどんどん増えて、毎日のように使っている人も多いと思います。

依存症ってなに？？



アルコール依存症

ニコチン依存症



タバコを長い期間吸っている、お酒をたくさん飲みすぎると、体に悪い影響があったり、病気になったりすることはみなさん聞いたことがあると思います。

やめた方がいいのにやめられない！これが依存症です。タバコやお酒はみなさんにはまだ関係ないことですか…

メディアを使うときのことを振り返って

- 使用時間がかなり長くなった
- 夜中まで続ける
- 朝起きられない
- 他のことに興味を示さない

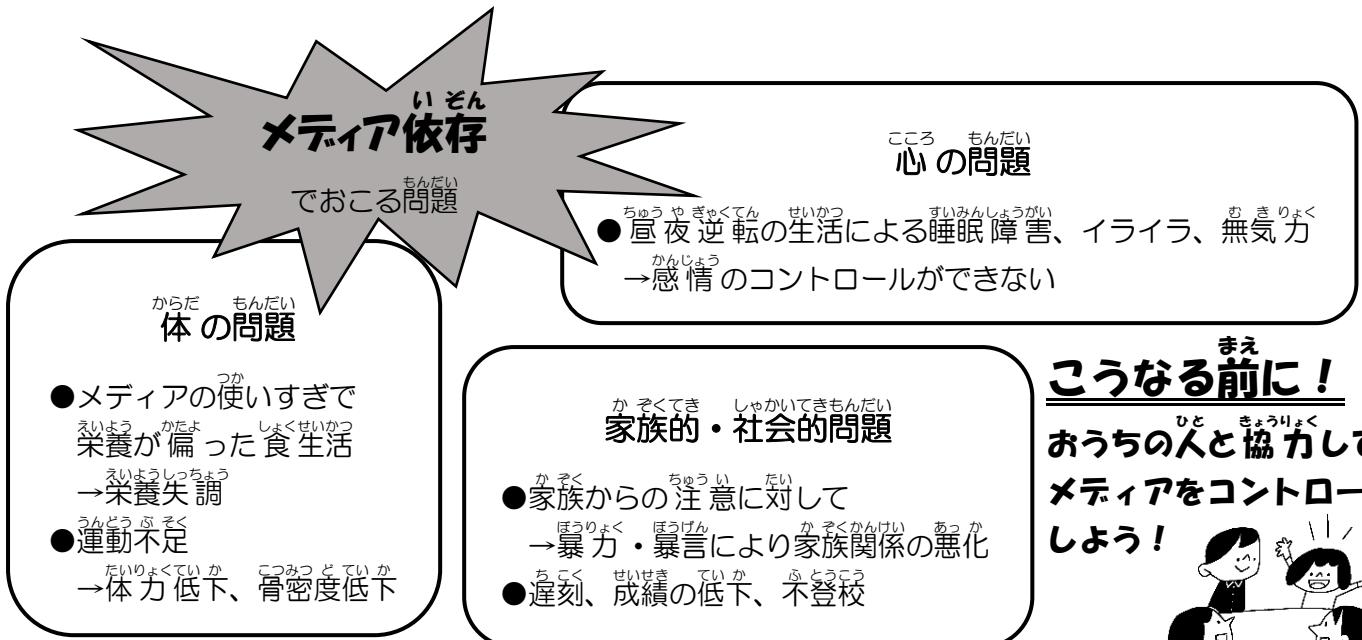
- ずっとメディアが気になる
- 注意されると激しく怒る
- 使用時間や内容などについてうそをつく
- メディアにより成績が下がった



依存すると
問題がたくさん…！

※裏面につづく

ひとつでも当てはまつたら
メディア依存かも



～メディチャレの準備をしよう(チャレンジカードをもらったら)～

- ① 表紙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 エ) 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。少しがんばったら達成できそうなレベルがおすすめです。
- 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、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せんじよう！

ア) 使用時間	イ) 寝る時刻	ウ) 寝る前ノーメディア	エ) 目(視力)	オ) 姿勢
1	1	1	1	1

② チャレンジをせいにうせるために、どんなやうができますかな？じぶんにできることをかんがえみましょう。

（0歳～2歳児用）

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

（3歳～5歳児用）

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

（6歳～12歳児用）

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

（13歳～18歳用）

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

（19歳～）

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

（④）他の子供と一緒に記入してね！

（⑤）

（⑥）

（⑦）

いつかかんちゅうせん ～5日間挑戦しよう～

- ⑤ できた○、できなかつた×を書きます。最後に○の数を書きます。
- ⑥ 5日間終了したら、「感想」を書きます。
- ⑦ お家の人のコメントをもらいます。

（小1～高3用）

（1）	（2）	（3）	（4）	（5）	（6）	（7）
○	○	○	○	○	○	○

（⑤）

（⑥）

（⑦）

この機会に

いがい たの あそ み
メディア以外の楽しい遊びを見つけてみよう！