

ハ町小ほけんだより あしたもははは

令和7年6月17日(火)

はっちょうしょうがっこう ほけんしつ
八町小学校 保健室

とくべつこう
メディチャレ特別号

やってみよう！メディチャレ！

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、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)にメディチャレを行います。

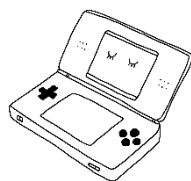
裏面で、メディチャレの取り組み方を紹介します！



ひと いっしょ よ
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のことをいいます。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。

い ぞんしょう 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、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が…

メディアを使うときのことを振り返って

- ☐ 使用時間がかかなり長くなった
- ☐ 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



い ぞん
依存すると
もんだい
問題がたくさん…！

※裏面につづく

ひとつでも当てはまったら
メディア依存かも

メディア依存

でおこる問題

体の問題

- メディアの使いすぎで
栄養が偏った食生活
→栄養失調
- 運動不足
→体力低下、骨密度低下

心の問題

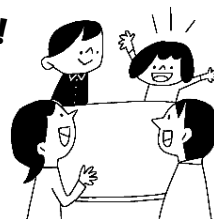
- 昼夜逆転の生活による睡眠障害、イライラ、無気力
→感情のコントロールができない

家族的・社会的問題

- 家族からの注意に対して
→暴力・暴言により家族関係の悪化
- 遅刻、成績の低下、不登校

こうなる前に！

おうちの人と協力して
メディアをコントロール
しよう！



～メデイ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 「メデイ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。

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。
- ⑥ 5日間終了したら、「感想」を書きます。
- ⑦ お家の人からのコメントをもらいます。

この機会に

メディア以外の楽しい遊びを見つけてみよう！