

八町小ほけんだより あしたもははは

令和7年6月27日(金)

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

メディチャレ特別号②

だい かいがっこうほけんいいんかい おこな

第1回学校保健委員会を行いました！



6月19日(木)に全校児童を対象に「ゲームのやりすぎはいけないの？～おうちチャレンジでメディア以外の楽しみを見つけてみよう～」というテーマで学校保健委員会を行いました。

【保健委員の発表】

メディアをつかいすぎるとどうなるの？

- めがわるくなる
- すいみんぶそくになる
- たいちょうがわるくなる
- くびやかたがいたくなる
- スマホいぞんじょうになる



メディチャレに向けて、保健委員会が
①睡眠の大切さ ②メディアを使いすぎると
どうなるのか ③早ねのコツについて調べた
ことを発表しました。

【養護教諭の講話】

0度 15度 30度 45度 60度
4~5kg 12kg 18kg 22kg 27kg



首だけでなく、肩や背骨、腰に痛みができる

目がつかれる



【学級での話し合いの様子】

メディア以外の楽しいことを見つけ
てみようと「おうちチャレンジ★」で
できそうなことを学級で話し合
いました。

【参観された保護者の感想・ご意見】

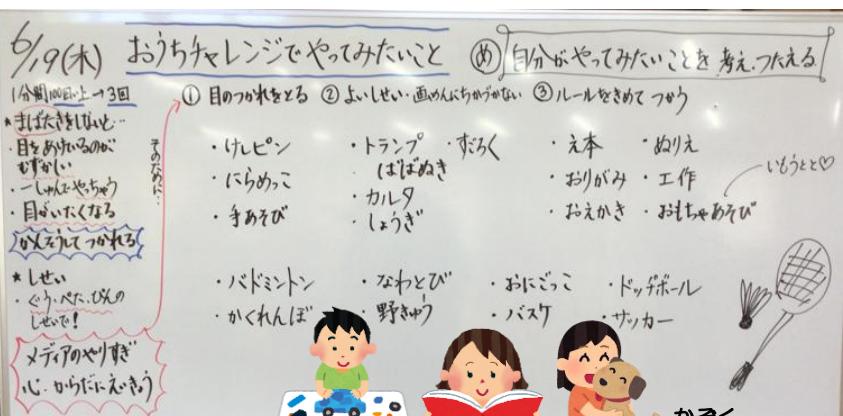
- メディアを減らすコツやポイントがわかりやすかったので、親子で実践しようと思います。
- 忙しいと、ついメディアに頼ってしまう生活もよくないと改めて感じました。親子でメディアの扱いを考えるよいチャンスになりました。
- ふだん「テレビの見すぎはダメ」と言っている意味を子どもに知ってもらえるいい機会でした。
- おうちチャレンジを話し合う中で、予想していなかった項目が聞けてよかったです。

ほけんいいんがメディアのじかんを へらしてみたところ

- ねる1じかんまえにメディアをやめたら、すぐにねられた
- つかれがとれた
- スッキリおきれた
- いがいとのしかつた
- じぶんのやりたいことができた
(りょうり、どくしょ、そとあそびなど)



メディチャレの項目に合わせて、メディアの長時間利用による目の乾燥や悪い姿勢による視力低下、猫背や睡眠の質について話をしました。



裏面に6月30日(月)までの宿題を載せてあります。お子さんと一緒に確認をお願いします。

宿題: ① ふりかえりを書く ② おうちの人からコメントをもらう
 ③ 合計ポイントの計算(下の説明を読みながら、タブレット内のNumbersを使って計算してくる)

～合計ポイントを計算しよう～

全学年 実施してください

- ① タブレットで「発表」の中にある「Numbers」を選びます。先生から配付された集計シートを開き、バッテリーマーク下の「編集」をタップします。
- ② チェック表を準備し、結果を見ながら入力します。入力したいマスを2回タップすると選択肢が出てきます。入力するのは、オレンジ色のマスだけです。
- ③ 学年を選択します。(1・2年生は「低学年」、3・4年生は「中学年」、5・6年生は「高学年」です。)
- ④ ア～オのレベルを選択します。
- ⑤ ○の数を選択します。
- ⑥ 合計ポイントを確認して、チェック表に書きます。



②

11:51 日(火)

メディチャレ計算シート

+ 集計表 ここはつかいません

メディチャレ計算シート

③ 低学年 「レベル」と「○の数」を入力すると合計ポイントが表示されるよ!★
オレンジ色の部分に入力してね

	レベル		○の数	ひとこと
ア 使用時間	5	④ 30分まで	⑤ 1	3日間はがんばってみよう!
イ 寝る時刻	5	8時	5	よくがんばったね!
ウ 寝る前ノーメディア	5	寝る2時間前までにやめる	5	よくがんばったね!
エ 目(視力)	4	メディアとの距離を離す スマホタブレットは30cm・テレビ2~3m	5	よくがんばったね!
オ 姿勢	3	寝ながら使用しない	5	よくがんばったね!

○の数を
入力しよう

1
2
3 ✓
4
5

⑥ 221

何ポイントだったかな!? チェック表に合計ポイントを記入しよう!

第〇回
R0年C月

年	月	曜日	晴れ	雨	曇り	雪	晴れ	雨	曇り	雪	晴れ	雨	曇り	雪																				
ア	使	用	時	間	メ	デ	イ	使	用	時	間	メ	デ	ウ	使	用	時	間	メ	デ	エ	使	用	時	間	メ	デ	オ	使	用	時	間	メ	デ

★★★★おめでた! おめでた! おめでた! おめでた! ★★★★

1. メディチャレ(めだいチャレ)にこと、めだいしゃれにことじゆび
2. タブレットにいっていの「メディチャレ計算シート」をひらいで、
5回の結果を入力し、右に合計ポイントを書きましょう。
メディチャレの間にことじゆび
めだいしゃれのじゆび

6月30日(月)担任の先生に提出します