

# ハ町小ほけんだより あしたもははは

令和7年6月27日(金)

はっ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。

ほけんいいん はっぴょう  
【保健委員の発表】

### メディアをつかいすぎるとどうなるの？

1. めがわるくなる
2. すいみんぶそくになる
3. たいちょうがわるくなる
4. くびやかたがいたくなる
5. スマホいぞんしょうになる



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。

### 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
- ▶ スッキリおきた
- ▶ いがいとたのしかった
- ▶ 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)



ようごきょうゆ こうわ  
【養護教諭の講話】

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



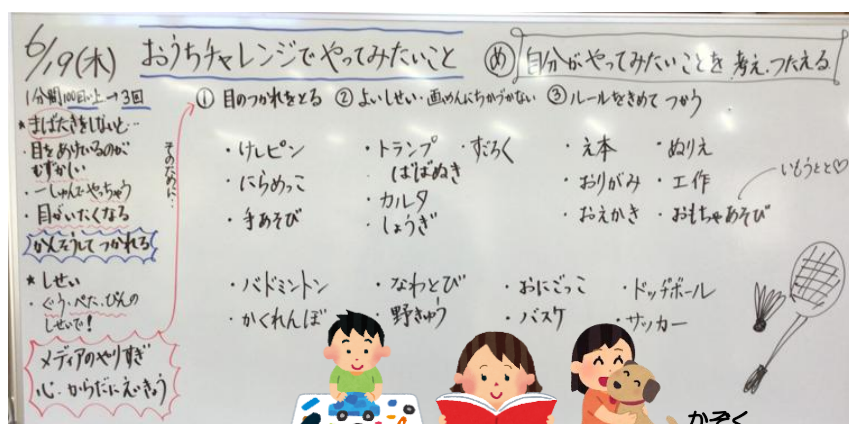
首だけでなく、肩や背骨、腰に痛みがでる

目がつかる



がっきゅう はな あ ようす  
【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「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。



さんかん ほこしや かんそう いけん  
【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なと改めて感じました。親子でメディアの扱いを考えてみ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。

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ふいかえいを書く 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 O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。



11:51 日(火) 10%

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「O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	Oの数	ひとつこと
ア 使用時間	5	1	3日間はがんばってみよう！
イ 寝る時刻	5	5	よくがんばったね👍
ウ 寝る前ノーマディア	5	5	よくがんばったね👍
エ 目(視力)	4	5	よくがんばったね👍
オ 姿勢	3	5	よくがんばったね👍

⑥ 合計ポイント 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！

6月30日(月)担任の先生に提出します

メディチャレ計算シート

① 計算するレベルを記入しよう！(レベルも決まってる！)

② 計算するOの数を記入しよう！(レベルも決まってる！)

計算結果: 221

① 計算するレベルを記入しよう！(レベルも決まってる！)

② 計算するOの数を記入しよう！(レベルも決まってる！)

計算結果: 221