



いわにし元気通信

12がつ

岩西小学校
保健室

だい かい

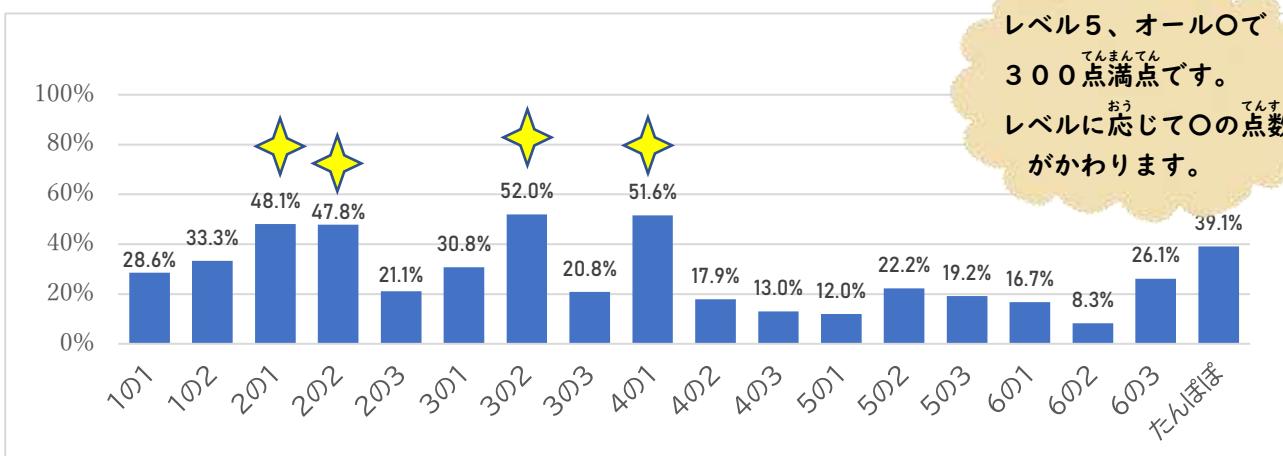
第2回メディチャレがはじまります！

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。



前回の結果
ぜんかい けっか

合計点数が200点以上の子(クラスごと)
ごうけいてんすう てんいじょう こ



レベル5、オール〇で

300点満点です。

レベルに応じて〇の点数
が変わります。

だい かい
げつ
きん
第2回は12/9(月)～12/13(金)です!

チャレンジカードをもらったら…！

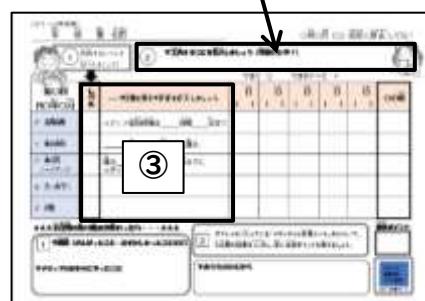
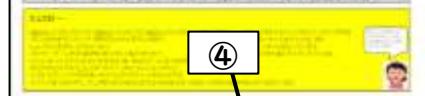
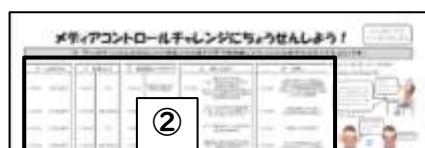
※カードは3年間使います。大切にしてね！

- ① あたらしいチェック表を台紙にはります。のりは上のところだけつけて、前回の結果も見返せるようにしましょう。
- 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。

レベルが高くなるほど〇の点数は高くなります。でも、無理に設定して達成できずに全部×になってしまふことがないようにしましょう。

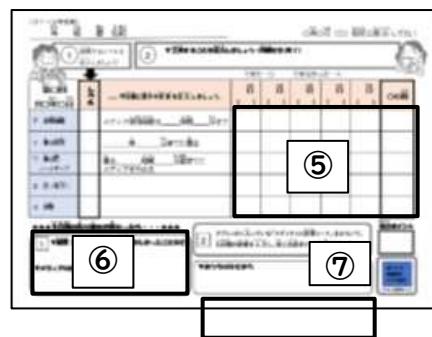


- ③ レベルを決めたら、チェック表の太枠にレベルを書きます。
- ④ 例を参考にしながら、工夫することを考え、書きます。家族に協力してほしいことは、お家の人に伝えておくといいですよ。



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」「メディアのかわりにやったこと」を書きます。
- ⑦ お家の人のコメントをもらいます。



～合計ポイントを計算しよう～

- 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。



11:50 8月20日(火)

② メディチャレ計算シート

+ 集計表ここはつかいません

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	30分まで
イ 着る時刻	5	8時
ウ 着る前ノーメディア	5	寝る2時間前までにやめる
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
オ 着替	3	寝ながら使用しない

④

○の数を
コラムで
入力しよう

⑤

3日間はがんばってみよう！

よくがんばったね

よくがんばったね

よくがんばったね

よくがんばったね

⑥ **合計ポイント** **221**

荷物点だったかな！？
チェック表に合計ポイントを記入しよう！

1
2
3
4
5

「ナンバーズ」のメディチャレ計算シートがタブレットに入ってる
いない子は担任の先生に入れてもらいましょう



○の数	ひとこと
1	3日間はがんばってみよう！
5	よくがんばったね

荷物点だったかな！？
チェック表に合計ポイントを記入しよう！