



令和7年6月24日  
豊橋市立谷川小学校 保健室  
ほけんだより No.9

## 「メディチャレ」が始まります！

昨年度から、豊橋市内の小中学校で「メディアコントロールチャレンジ（メディチャレ）」が始まりました。今まで行っていた「けんこうチャレンジ」とは別に、メディアに限定したチェックを行います。メディチャレを通じて、「セルフコントロール力」を身につけていきましょう。メディアチャレンジカードは、3年間継続して使用し、中学校へ持ち上がります。絶対になくさないようにしましょう。

期間：6月30日（月）～7月4日（金）



裏面「やってみよう！メディチャレ」をみながら挑戦しましょう♪

### ●6月24日（火）

・裏面「やってみよう！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）～を参考にして、保護者の方と相談して用紙に記入する。

※少しがんばったら達成できそうなレベルを選びましょう。

※記入ができれば、6月27日（金）までに用紙を担任の先生へ提出します。

### ●6月30日（月）～7月4日（金）※学校で実施します。

「やってみよう！メディチャレ」の★6月30日（月）～7月4日（金）にやること★～5日間挑戦しよう～を参考にして、5日間メディチャレに取り組み、毎日メディチャレカードに記入する。

前日の取り組みを記入するため、29日（日）から意識して生活しましょう。

### ●終了後 ※学校で実施します。

・★7月4日にやること その①★を参考に、タブレットの Numbers に結果を入力する。Numbers に出た合計ポイントをチェック用紙に記入する。

・★7月4日にやること その②★をみて、QRコードから Forms に結果を入力する。

### ●7月7日（月）

「ふり返り」と「おうちの方からのひとこと」を書いて担任の先生に提出する。



## 保護者の方へ

日頃より、本校の保健活動にご理解とご協力をいただきありがとうございます。

さて、近頃はICT機器の普及に伴い、メディア機器とは切っても切り離せない生活になっております。そのような中、健康面への悪影響についても続々と報告されており、メディアとうまくつきあっていくための「セルフコントロール力」を身につける必要性が高まってきております。

そこで豊橋市では、令和6年度より3年間、市内一斉メディアチャレンジを実施いたします。実施にあたり、期間中の点検・コメントなど、保護者の皆様のご協力をいただきたいと思います。何か不明なことがある場合は、養護教諭までご連絡ください。

お忙しい中恐縮ですが、ご理解とご協力いただきますようお願いいたします。

【問い合わせ先】 ☎41-0501 養護教諭（前田）

# やってみよう! メディチャレ!!

～おうちでやること編～

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、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。

メディチャレの取り組み方を紹介します!



## ～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。(1年生のみ)
- 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。

★6月30日(月)～7月4日(金)にやること★

- 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 お家の人からのコメントをもらいます。
- ※⑤、⑥は学校で実施します。

7月7日(月)担任の先生に提出しましょう。