



令和7年11月26日
豊橋市立谷川小学校
保健室
ほけんじだより No.18

はじ 「メディチャレ」が始まります！

期間：12月1日（月）～5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♪

●11月26日（水）

・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。

※記入ができたら、11月28日（金）までに用紙を担任の先生へ提出します。



●12月1日（月）～5日（金）※学校で実施します。

「やってみよう！メディチャレ」の★12月1日～5日にやること★～5日間挑戦しよう～を参考にして、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、11月30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。

・★12月5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。

・★12月5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。



●12月8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繰り返し報告されており、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しております（今回は第3回目です）。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。

メディチャレの取り組み方を紹介します！

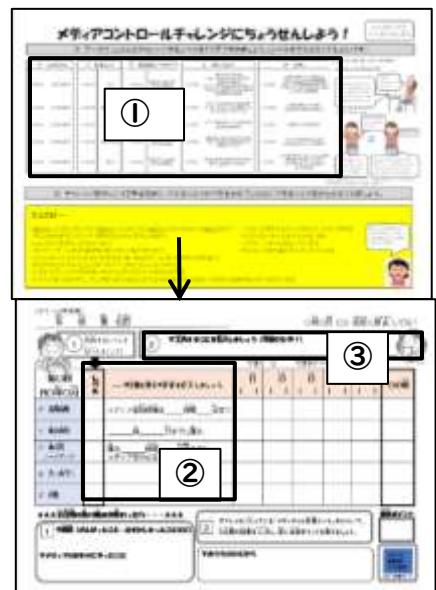


～準備をしよう(チャレンジカードをもらったら)～

① 「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) 自(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。

② 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。

③ 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。



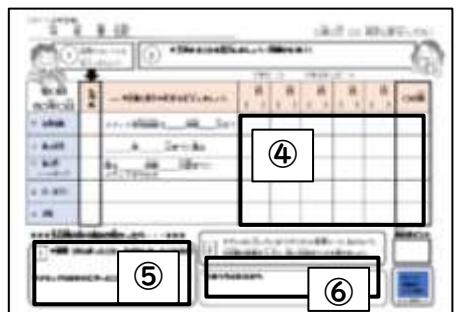
★12月1日(月)～5日(金)にやること★

④ できた〇、できなかった×を書きます。最後に〇の数を書きます。

⑤ 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。

⑥ お家の人のからのコメントをもらいます。

※④、⑤は学校で実施します。



12月8日(月) 担任の先生に

提出しましょう。