



令和7年11月26日
豊橋市立谷川小学校 保健室
ほけんだより No.18

「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～)～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、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）

「ふり回り」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～^{へん}

メディチャレとは、メディアの^{つか}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^{つか}使いすぎていませんか? 体や心の健康^{からだ こころ けんこう}のためにメディアの^{つか}使い方や生活を見直してみよう。

メディチャレの^と取り組み方を^{かた}紹介^{しょうかい}します!



～準備^{じゅんび}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^{ちようせん}挑戦^{ひよう}しよう!」のレベル表を見て、ア) 使用時間 イ) 寝る時刻 ウ) 寝る前ノーマディア 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。
- 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^{くふう}することを考えて、書きます。家族に協力^{きょうりょく}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○、できなかった×を書きます。最後に○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^{たん にん}の先生^{せんせい}に

提出^{ていしゅつ}しましょう。