

保健だより

～『お！いいなデー』特別号～

令和6年6月19日
柏崎市立第五中学校
保健室

お！いいなデーがスタートします！

今年度から五中区では、毎月第三水曜日を『お！いいなデー』とし、月に一度メディアコントロールチェックを行います。みなさんは家庭学習の時間、運動の時間、家族との会話を楽しむ時間をどのくらい取っているでしょうか？

ぜひ、この『お！いいなデー』をきっかけにメディアを自らコントロールする力を身につけ、家族でメディア以外の時間の使い方についても考えてみて下さい。保護者の方もご協力のほど、よろしくお願いいたします。

お！いいなデーの実施日

※基本的には、第三水曜日に行います。

6月19日	7月17日	9月18日	10月16日
11月20日	12月18日	1月15日	2月19日

実施方法

- ① チャレンジするメディアのコースを決める。
- ② 『お！いいなデー』の日に、カードを家に持ち帰る。
- ③ 家でカードを記入する。
 - ・ 自分の選んだコースを守ることができたら四角の中に○、守ることができなかつたら×を書く。
 - ・ 雲の枠の中に、メディアの代わりに行ったことを書く。
- ④ 次の日に、カードを担任に提出する。
- ⑤ 養護教諭がカードを確認し、守ることができた人のカードの裏面にシールを貼る。

詳しいカードの書き方は
裏に書いてあるので見てね！



カードの表の書き方

お！いいなデー

「お！いいなデー」は、メディアではないことをして楽しく過ごすことを目標にする日です。毎月必ず本を読んだり体を動かしたり、家族とたくさん話したりなど、「お！いいなデー」をきっかけに楽しく過ごしましょう！

自分が1年間チャレンジするコースをえらんで書きましょう！



お！いいなデーのやりかた

自分の決めたコースを守ることができたら四角の中に○、守ることができなかったら×を書きましょう。また、メディアのかわりにしたことを書きましょう。たとえば・・・読書 家族とトランプ おにごっこ など

1年間チャレンジするコースを選んで○をつけます。



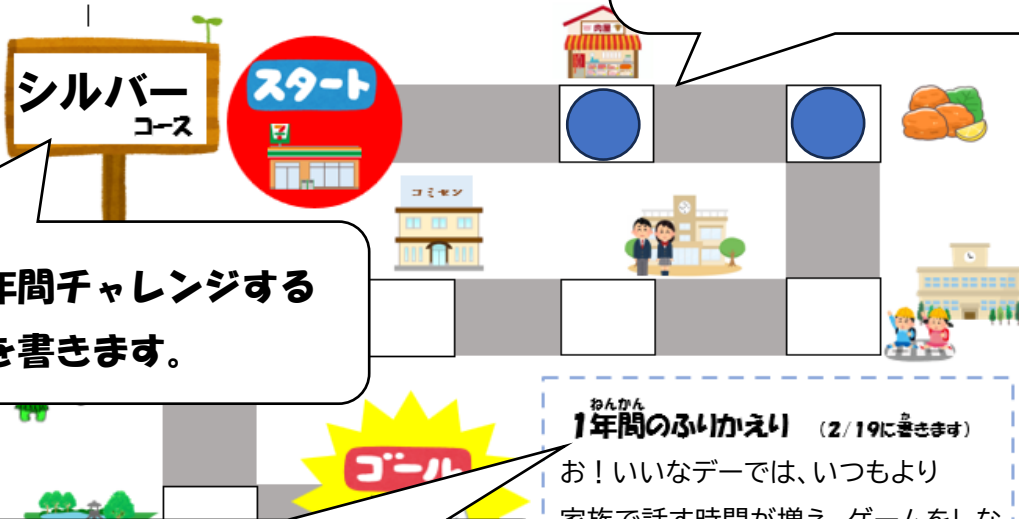
□の中には守ることができたら○守ることができなかったら×を書きます。

くもの中にはメディアの代わりにしたことを書きます。

カードの裏の書き方

自分で決めたコースを守ることができると、シールを1つゲットできる

自分が決めたコースを守ることができると、シールがもらえます。



自分が1年間チャレンジするコース名を書きます。

1年間のチャレンジが終わったらふりかえりを書きます。

おんかん
1年間のふりかえり (2/19に書きます)
お！いいなデーでは、いつもより家族で話す時間が増え、ゲームをしなくても楽しく過ごすことができました。