



2023. 2. 28
大洲小学校 保健室

No. 13

大洲小 HP から
ほけんだよりが見えます！

がつ ほけんもくひょう
3月の保健目標

けんこうせいかつ
健康生活をふりかえろう

きそくただ せいかつしゅうかん み つ
規則正しい生活習慣が身に付けられたかどうか、ふりかえてみましょう。

□のなかに、○(できた)・△(まあまあできた)・×(できなかった)を書きましょう。

 てあらいを こころ 心がけていた	4 5 6 7 8 9 10 1年間を 振り返ろう 11 12 1 2 3 		 ともだちと なかよくできた
 わがやのメディアルール をまもった	 はやね・はやおきが できた	 ハンカチ・ティッシュ をもちあっていた	 すききらいせず ごはんをたべた
 げんきにからだ を うごかした	 ごはんのあと、 かならず歯を みがくことができた	 ストレスをじょうずに かいしょうできた	ぜんぶ ひと つづ 全部○だった人は、続け られるようにしよう！ ×があった人は、少しづ つ改善ができるとういす ね。

「3」って耳の形に似ていますね！
漢字の「三」は「み」とも読みますね！



みみ たいせつ
耳を大切にするために、
イヤホン・ヘッドホンの使い方に注意をしましょう

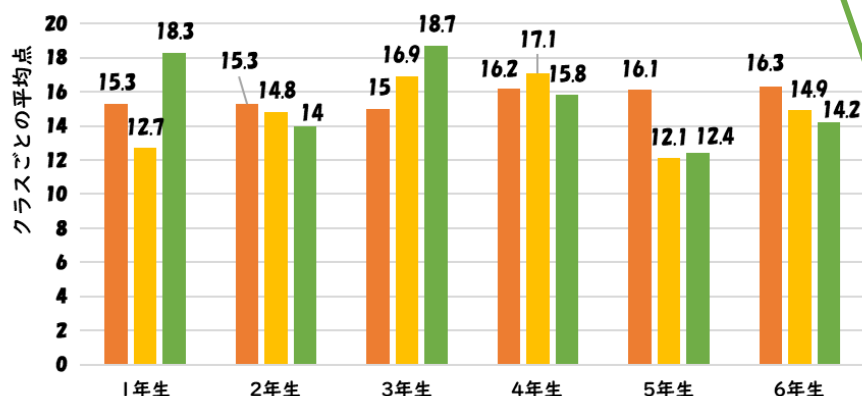


保護者の皆様へ



メディアチャレンジへのご協力ありがとうございました

7日間のメディアチャレンジの取組に対する評価
【9月（オレンジ色）・11月（黄色）・2月（緑色）】



全3回のメディアチャレンジが終了しました。お子さんたちは毎日の取組について、◎3点・○2点・△1点・×0点で評価し、7日間の合計点数（21点満点）でチャレンジ期間の取組を評価したので、その取組の結果をご紹介します。日頃からしっかりとルールを守ることができているお子さんもいれば、チャレンジ期間であっても毎日”△”や”×”がつくお子さんもいました。

【児童のふりかえり】

- ・チャレンジ中は、先に勉強してからゲームをするようにしました。
- ・5年生に向けてたくさん勉強したら、メディアの時間が減って嬉しかったです。
- ・テレビを見る代わりに読書をしました。
- ・時計を見て、始めの時間と終わりの時間を守って行動しました。
- ・時計とタイマーを使って時間を守りました。
- ・料理のお手伝いをしました。

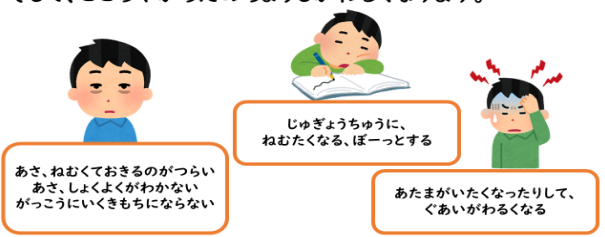
【おうちの人からの一言】

- ・普段からゲームやテレビ以外のことにも興味を持ってほしいです。
- ・親の声掛けだけではうまくいかず、本人のやる気が大事という結果でした。メディアにかかる時間をもっと別のものにかけてほしいです。
- ・ゲームを始める前にしっかりと時間を決めて意識していたのでよかったです。
- ・かわりに家事を手伝ってくれて、嬉しかったです。
- ・誘惑に負けず、ちがう遊びを見つけていてえらかったです！

全学年で、メディアと健康に関する保健指導を行いました

*メディアチャレンジ期間に入る前に、全学年でメディアと健康に関する指導を行いました。指導内容の一部をご紹介します。

でんしメディアをつかいすぎると、すいみんじかんがへります。そして、こころやかからだのちょうしがわるくなります。



1・2年生：たろうさんの生活の様子から良くないところを考え、メディアを使いすぎると睡眠時間が減り、心と体の調子が悪くなることを学びました。

Aさんの放課後の過ごし方

16時	17時	18時	19時	20時	21時	21時30分
学習時間	習い事	ごはんおふろ			明日のしたく	すいみん

- ・自由時間は2時間くらいしかない。
- ・大切な時間をすべて、メディアに使いますか？
- ・2時間以上メディアをしている人は、必ず何かを失っています。

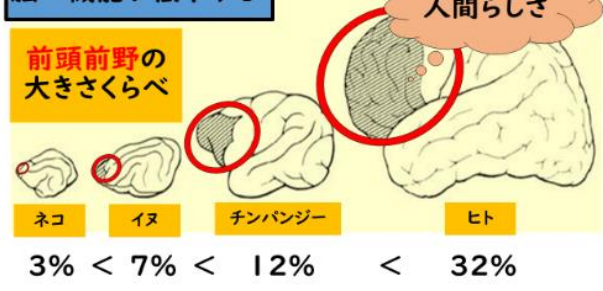
4年生：メディアと上手に付き合うコツを学びました。やるべきことを優先させた放課後の過ごし方を図に表すと、自由時間は意外と少ないことに気づきました。

こんな人は「いぞんしょう」



3年生：「メディア依存」について学び、自分の様子を振り返りました。上図の状態が当てはまり、気まずい顔をする人もいました。

脳の機能が低下する



5・6年生：メディアを使いすぎて人間らしさをつかさどる「前頭前野」が小さくなり、人間らしさ（我慢する、相手のことを思いやるなど）が失われるかもしれない…なんて驚きです。