

ほけんだより

市川市立二俣小学校

保健室

令和元年10月24日



令和元年度、アウトメディアにチャレンジ!の集計結果をお知らせします。アウトメディアにチャレンジして見てどうでしたか?むずかしかった人、楽しかった人、充実した人、いつもと変わらなかった人…感じたことは人それぞれちがうと思います。しかしメディアの使用について考える良い機会になったのではないのでしょうか。この機会だけでなく、「続ける」ことが大切です。メディアはとても身近で便利なものです。しかし使いすぎてしまうと体に悪いえいきょうを与えてしまいます。そのことをわすれず、これからも時間気をつけながら上手にメディアを使いましょう。提出率は91%でした。今回、実施できなかった人は、おうちの方と日にちを決めて、チャレンジしてみてください。



チャレンジコース うちわけ

□りす □うさぎ □パンダ □できなかった



りす：1日2時間まで
うさぎ：1日1時間まで
パンダ：1日しません。

| 学年 | りす | うさぎ | パンダ | できなかった |
|----|------|------|------|--------|
| 1年 | 57.3 | 36.3 | 4.2 | 2.9 |
| 2年 | 47.8 | 45.1 | 7.1 | 0 |
| 3年 | 54.7 | 32.6 | 8.2 | 4.5 |
| 4年 | 45.4 | 34.2 | 10.2 | 10.2 |
| 5年 | 53.5 | 31.9 | 5.5 | 9.1 |
| 6年 | 54.8 | 20.4 | 6.4 | 18.4 |
| 合計 | 52.3 | 33.4 | 6.9 | 7.4 |

今回のアウトメディア週間では、りすコースに取り組んでいる人が半分くらいでしたが、日によってうさぎコースやパンダコースにちょうせんしてくれた人もたくさんいました。2時間以上メディアを使う習慣のある人は、まずりすコース（1日2時間まで）を毎日達成できるようにしましょう!!



一番がんばったコース

□りす □うさぎ □パンダ □できなかった

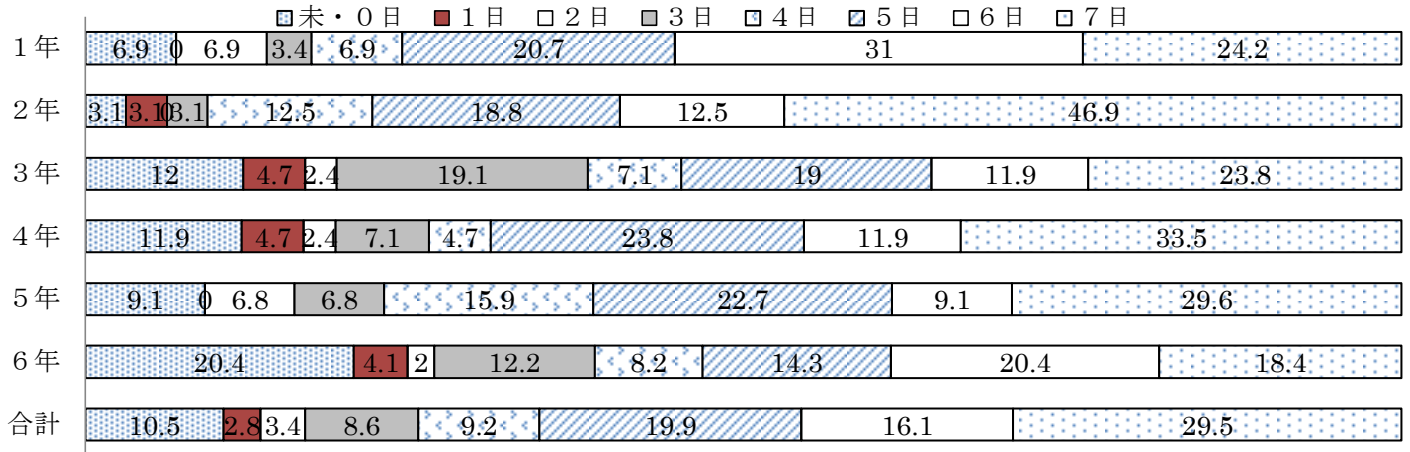
| 学年 | りす | うさぎ | パンダ | できなかった |
|----|------|------|------|--------|
| 1年 | 27.6 | 51.7 | 13.8 | 6.9 |
| 2年 | 12.5 | 59.4 | 28.1 | 0 |
| 3年 | 31 | 45.3 | 19 | 4.7 |
| 4年 | 26.2 | 31 | 33.3 | 9.5 |
| 5年 | 31.9 | 43.2 | 15.9 | 9 |
| 6年 | 36.6 | 30.6 | 14.3 | 18.5 |
| 合計 | 27.6 | 43.5 | 20.7 | 8.2 |

むずかしいパンダコースにちょうせんしてくれた人もたくさんいました!よくがんばりました!!
むずかしいと思っていたけど、やってみたらかんたんだったという人もいたので、今回パンダコースにちょうせんしなかった人もぜひパンダコースにちょうせんし、「ノーメディアデー」を作ってみましょう♪♪





達成できた日数



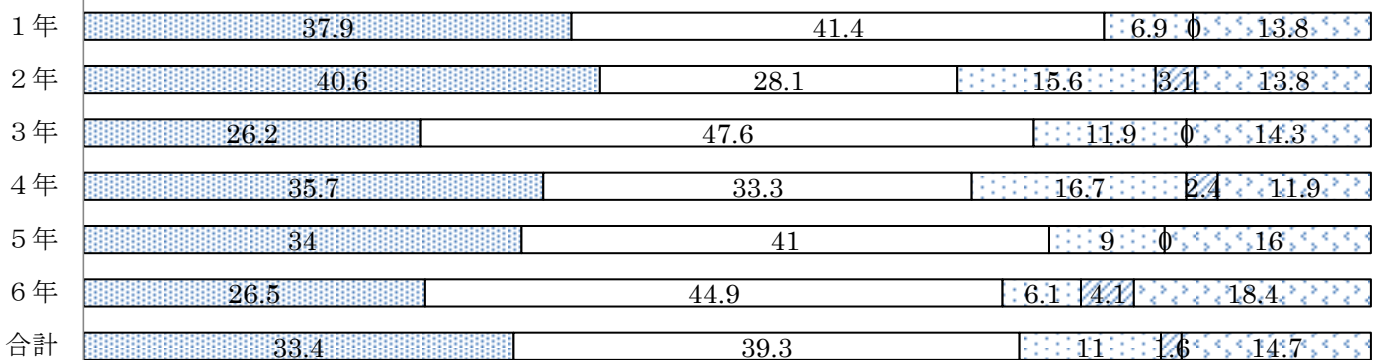
毎日目標を達成できた人は全体で約3割でした。「自分で決めた目標は達成する！」ということをもう少し意識できるとよかったですね。また「そもそも2時間以内におさめるなんて無理！」とはじめからあきらめて、すべて×になってしまった人もいました。とても残念です。アウトメディア週間は、時間をいしきしてメディアを上手に使うことが目的の1つです。何事にもまずはチャレンジしてみることが大切です。はじめから無理だと決めつけず、目標を達成するための努力をしましょう。

感想

「これから利用する時間に気をつけようと思いましたか？」

① ② ③ ④ 未記入・未実施

- ①思った ②少し思った
③あまり思わなかった ④まったく思わなかった。



約7割の人が、「これから利用する時間に気をつけようと思った」と答えてくれました。(①、②) これからもメディアを使うときは、おうちの人と時間を相談し、約束のはんい内でメディアを使うようにしましょう。また、長い時間、続けて使うと目に悪いので30分ごとに休けいを入れながら使うようにしましょう。



保護者のみなさま

アウトメディアにチャレンジ！のご協力ありがとうございました。アウトメディア週間終了後のご家庭での様子はいかがでしょう？この取り組みがご家庭でのメディアとの関わり方を見直すきっかけとなっただけであれば幸いです。裏面に児童・保護者の皆様の感想を一部載せさせていただきましたので、ご覧ください。

