

★おうちの方と一緒に読みましょう



ほけんだより



メディア号 ③
市川市立中山小学校
保健室

メディアアンケートの結果から、特に気になった中山小全体の課題としては、以下の3つでした。

- ①寝る直前までメディア機器を見ている
- ②自分でルールを守ってやめることができない
- ③メディア時間のため寝る時間が遅くなっている

それぞれのご家庭ではどうでしたか？今回のメディア号はいよいよ実践編です！

アウトメディアにチャレンジしよう！！

★チャレンジの方法★

- ①はじめに、プラスワン目標を家族で話し合っ決めてみましょう。
- ②毎朝、その日の目標を決めます。(3つのコースから選んで○をつけましょう。)
- ③寝る前に、結果(○か×)とその日のメディア時間を書きます。
- ④次の日の朝、前日の寝た時間と今日起きた時間を書いて、その日のチャレンジするコースを選んで○をつけます。

★②～④をチャレンジウィークの6日間続けます。

- ⑤最後の日に感想の当てはまる場所に✓をつけ、自分の感想を書き、お家の方の感想を書いてもらいます。

*チャレンジ期間： 2月23日(火)～2月28日(日)

※3月2日(火)までに担任の先生に提出しましょう。

アウトメディアであいた時間はどんなことをしよう？

(例)を考えてみました！充実した時間にできるようお家の人と考えてみてね♪

- ☆お家のお手伝い(料理、洗濯、掃除、食器洗い、お風呂洗いなどいろいろあるね)
- ☆読書(普段読まない本を読んでみるのも新たな発見があるかも！?)
- ☆家族でお話タイム(今日うれしかったことや秘密の話などテーマを決めて、お茶でも飲みながらお話ししてみよう♪)
- ☆趣味の時間(絵、おりがみ、点つなぎ、あみもの、工作、手芸…新たな才能が開花するかも)
- ☆家族でトランプやUNO、将棋など(たまにはそんな遊びも楽しいよね) …など

～保護者の方へ～

「アウトメディアチャレンジシート」の目的はメディア機器と上手に付き合うことで、過度の接触時間を減らし、自分自身の時間・家族の団らん・人と人とのつながりの時間を大切にしようというものです。学習などに使うものは今回の対象になりません。

お子さん自身が目標を決めて取り組み、メディア以外の充実した時間が過ごせるよう、ぜひご家族みなさんとチャレンジしてみてください。ご協力よろしくお願いたします。



★アウトメディアチャレンジシート★

ねん 年 くみ 組 なまえ 名前

1. プラスワン目標を決めよう！

(例)寝る1時間前にメディアをやめる、時間を見て自分から終わりにする、あいた時間で1日1つ家のお手伝いをする、30分に1回休憩をする …など

2. コースを選ぼう

毎朝、コースをえらび、寝る前に結果を書きましょう。学習や学校でのメディア時間は数えませんが、おうちの人と相談して挑戦してください！

休日(休日は+2時間までOK！)	りすコース	メディア時間は合わせて1日2時間までにします。
	うさぎコース	メディア時間は合わせて1日1時間までにします。
	パンダコース	メディアとの関わりは1日しません。

チャレンジ期間のうち、1回は取り組んでみよう！

★チャレンジしたコースに○をつけ、結果をかきましょう(できた:○ できなかった:×)。

	今日のコースをえらぼう！			けっか結果	プラスワン もくひょう 目標	メディア じかん 時間	ねた時間	おきた時間
	りす	うさぎ	パンダ					
例		○		○	×	1時間 0分	9時 30分	6時 45分
2月23日(火)						時間 分	時 分	時 分
2月24日(水)						時間 分	時 分	時 分
2月25日(木)						時間 分	時 分	時 分
2月26日(金)						時間 分	時 分	時 分
2月27日(土)						時間 分	時 分	時 分
2月28日(日)						時間 分	時 分	時 分

★チャレンジして、これからメディアを利用する時間に気をつけようと思いましたが、あてはまるものに✓をしてください。

思った 少し思った あまり思わなかった まったく思わなかった

自分の感想 やってみて感じたこと	おうちの方の感想
------------------	----------

※3月2日(火)までに担任の先生に提出しましょう。