

ほけんだより

.....2024 年11月29日 利府第二小学校保健室.....

特別号

健康生活チャレンジ
のお知らせ

第2回メディアコントロールで健康生活チャレンジ

今年度からリニューアルしたメディアコントロールチャレンジ。昨年までの時間制限を軸としたコントロールから、家庭で決めたルールを軸としたコントロールとなっています。第1回では、時間や場所等のルールを確認できた児童が90%を超えました。しかし、ルールは確認するだけでなく守り続けることも大切です。夏休みにも取組んだ家庭も多かったと思いますが、見直しの意味も含めて第2回目を実施します。



今回も、西中スクールシップとして同じ内容での取組は行いません。各校の実態に合った内容で行います。

★決めたルールが守れていますか。



第1回で、テレビ、スマホ、スイッチなどのゲーム機、タブレット、パソコン等の機器を、「学習以外（ゲーム、動画視聴、SNS など）」で使うことについて、「時間ルール」と「場所ルール」を決めました。

メディアは子どもにとってとても魅力的なものです。子どもが自らメディアに関するルールを守ることはなかなか難しいため、大人のサポートが必要不可欠です。次の視点から親子で確認してみましょう。

番号	確認項目	チェック欄
1	睡眠は十分にとれていますか。 * 小児期に必要な標準睡眠時間 7歳：10時間30分、9歳：10時間、11歳：9時間30分	
2	寝坊することはありますか。	
3	朝ごはんを食べていますか。	
4	体を動かしていますか。 * 登下校は徒歩通学。学校生活のなかで1度は校庭で遊ぶ。放課後に外で遊ぶなど。	
5	授業中うとうとと居眠りをしていませんか。	
6	うっかりのけがはありませんか。	
7	家庭学習はできていますか。 * 学年×10分が目安時間です。	
8	親子での会話はできていますか。 * 一週間のうち数日でもゆっくり話ができますか。	



★第2回チャレンジの進め方



＜ルールが守れている＞

第1回で決めたルールが守れている場合は、それを続けます。または、現状に応じて新しいルールを決めます。

＜ルールが守れていない＞

「ルールが守れなくなりそうな状況」と「こうしたら守れるかも」ということを考えて、ルールを継続するか、新しいルールを作るかを決めます。

②メディアのルールが守れているか確かめよう。今の自分に合わせた新しいルールを作ろう。



	これまでのルール	新しいルール
	ルールを守れているか、今の生活に合っているかを考えましょう。	これまでのルールが生活に合っていない場合は新しいルールを作りましょう
時間ルール 例) 1日〇時間まで 〇時までなど	時間と場所 どちらも 確認します。 	必要なもの のみ変更 します。
場所ルール 例) リビング 大人がいる場所など		
その他 (あれば) 例) 宿題終わってから 1時間したら5分休むなど		

チャレンジするものに○	チャレンジすること	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)
メディアのルールを守る。 ★自分から進んで守りましょう。	ここにあるのは基本的な生活習慣なので、できるだけ多くのことに取り組みましょう。					
夜()時に寝る。 ★9時間以上ねおり、元気をチャージ。						
朝()時に起きる。 ★カーテンを開けて朝の光を浴びましょう。						
朝ごはんを食べる。 ★よくかんで食べましょう。						
歯をていねいにみがく。 ★歯ブラシをこまかく動かしましょう。						
天気の良い日は校庭で遊ぶ。 ★登校後、業間休み、昼休みのうち1回。						
家に帰ったら、手洗い・うがいでかぜ予防。						
家での勉強(宿題)をがんばる。 ★目安時間は、学年×10分です。						
＊自分で考えたチャレンジ(やりたい人だけ)						
感想(チャレンジ前と後で、体や心に変化はありましたか?)		おうちの方からひとことお願いします				

感想も忘れずに。おうちの方からもお願いします。

メディアコントロール
で
健康生活チャレンジ

12月2日(月)
～12月6日(金)

＊11月29日(金)にチャレンジカードを配りました。チャレンジ開始の月曜日までにルールとチャレンジ内容を決めましょう。回収は12月9日(月)です。

