

6月のほけんだより

No. 5
 令和4年6月29日(水)
 利府町立利府第三小学校
 保健室

メディアコントロールチャレンジ



6月30日(木)から7月6日(水)までの7日間実施します。今回は利府第三小学校だけで実施します。家族のみなと相談しながら取り組みましょう。

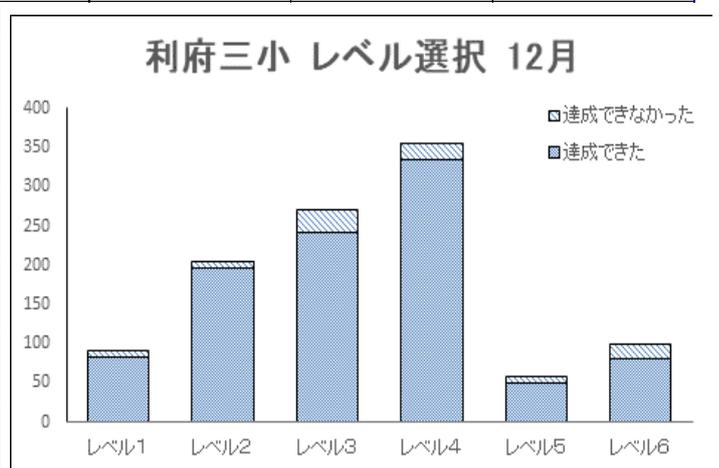
メディアは適度に使うことで、便利になり、生活に潤いを与えるものです。しかし、使いすぎたり、使い方を間違えると体や心の健康に影響を及ぼします。視力低下や睡眠不足、肥満、メディア依存などの予防のためにも、メディアに接する時間を「自分でコントロール」できるようにしたいですね。

今回は、テレビも含めて実施します。テレビ、ゲームやYouTubeなどの動画、メールなどのSNSについて使う時間を少し抑えてみましょう。チャレンジカードは6月29日(水)に配ります。

- 〈やり方〉
- ①翌日のチャレンジレベルを家族と一緒に考えて記入する
 - ②チャレンジしたら、その結果を記入する
 - ③起きた時間や眠った時間を記入し、朝食を食べたか○を付ける
 - ④7月6日(水)にチャレンジした感想を自分で書き、おうちの人にも感想を書いてもらって7月7日(木)朝に担任の先生に提出する

令和4年度 利府小学校・利府第三小学校		_____年 _____組 _____番				
メディアコントロールチャレンジ						
名前		_____				
月 日	レベル	チャレンジの結果		生活アンケート		
		できた	できなかった	朝起きた時間	夜眠った時間	朝食を食べましたか
例 6/00 (○)	例 4	できた (○)	できなかった ()	6:00	21:00	食べた 食べなかった
6月30日 6/26 (木)		できた ()	できなかった ()	:	:	食べた 食べなかった
7月1日 6/24 (金)		できた ()	できなかった ()	:	:	食べた 食べなかった
7月2日 6/25 (土)		できた ()	できなかった ()	:	:	食べた 食べなかった

チャレンジレベル	
1	夕食の時にはノーメディア
2	夜9時以降はノーメディア
3	メディアは1日2時間まで
4	← オススメ メディアは1日1時間まで
5	学校から帰ったらノーメディア
6	朝から寝るまでノーメディア



昨年度の結果を見ると、レベル4を達成できる人が多かったようです。今回はテレビも含めて「レベル4」にぜひチャレンジしてみましょう。