



令和3年9月16日(木)

No.15大草小学校保健室

9月保健目標

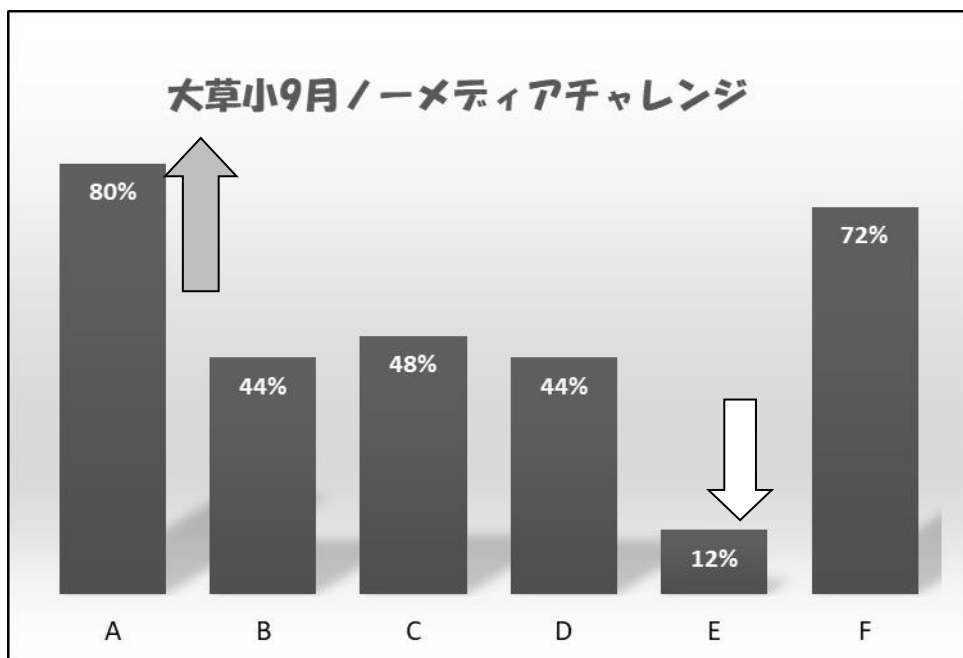
「からだについて考えよう！」



もうすぐ運動会です！早寝、早起きできていますか。睡眠は9時間以上とれていますか？生活リズムを整えて、運動会で元気いっぱいがんばりましょう！！



ノーメディアチャレンジデー（9月10日）の結果です！



A 勉強中はノーメディア

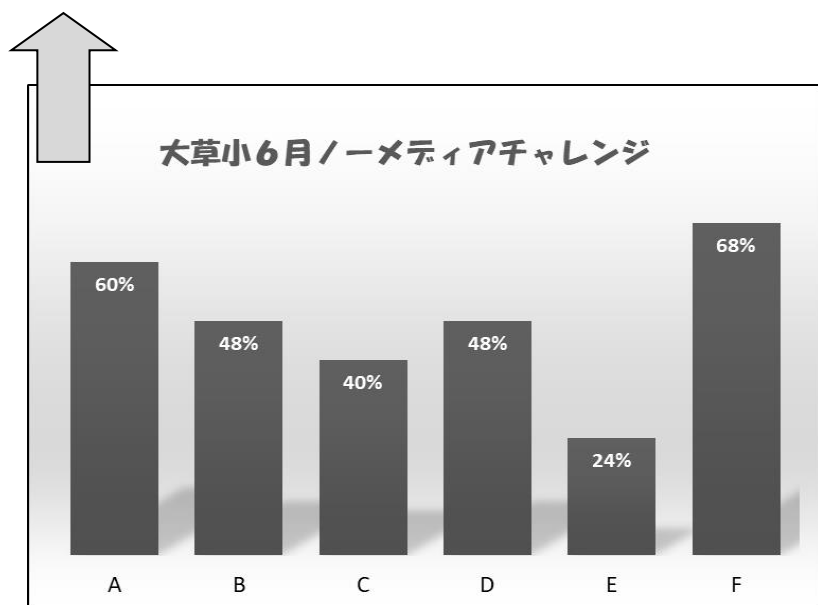
B 食事中はノーメディア

**C 1日のメディア接触時間
2時間まで**

D 夜9時以降ノーメディア

E 1日中ノーメディア

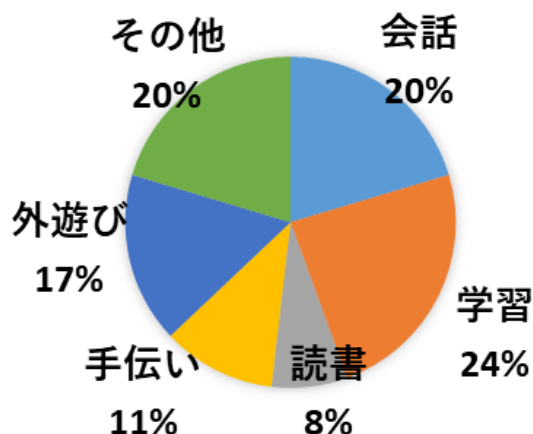
F 我が家のメディアルール



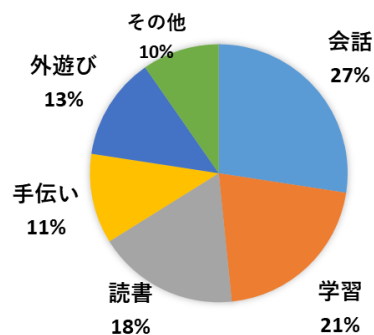
今回は、勉強中ノーメディアができた人が増えました。勉強中メディアを使わない…当たり前のようで、学年が進むにつれ、また、小学生よりも中学生では、多くの人が音楽を聴きながら勉強…の人が少なくありません。勉強中ノーメディアはぜひ、継続して習慣にしてほしいです。

1日中ノーメディアは、6月の方が若干達成率が高かったです。今回、金曜日の実施だったため、平日の終わりにメディアの利用を楽しみにしていた人が多かったことも原因のひとつのようです。

9月メディアの代わりにやったこと



6月やったこと



9月、メディアの代わりにやったことの中では、その他が6月より10%増えました。漢字のカードゲームや、きょうだいで遊ぶ、ペットと遊ぶなどありましたが、多かったのは、5・6年生が修学旅行で平和公園に捧げる千羽鶴作りでした。鶴を折りましたという人が多かったです。

みなさんや保護者の方の感想を紹介します。

- テレビは見たけど、携帯やスイッチは触っていない。(1年生)
- 今度はお父さんも協力して、ノーメディアをできるようにしたい。(1年生)
- ノーメディアの事を、みんながすっかり忘れていたけど、テレビを15分見た後すぐに消して姉妹で遊んでいました。夜は父親も協力して、カードゲームをして遊んでくれたようです。(1年生保護者)
- 我が家のルールは守れていました。夏休みから、唯一してくれている、部屋のカーテンを閉めるという小さな手伝いは、毎日してくれました。(3年生保護者)
- メディアの使用をいっぱいしてしまったので、次は短くしたいです。(4年生)
- 「今日はノーメディアの日では？」と、私から言われるまで気づかず、意識が足りていませんでした。(4年生保護者)
- 最初にノーメディアチャレンジの事を忘れていたから、少しスマホを見てしまったけど、そのあとはノーメディアを守れた。(5年生)
- 今日はトランプをしたり、鶴を折ったり、学校の話をしたり、とても良い時間を過ごせました。こんな日が増えるといいなと思います。(5年生保護者)
- 子どもから、今日はノーメディアと言って取り組もうという姿勢が見られました。父が子どものように、テレビを見られないことに腹を立てていました。ノーメディア達成には家族の協力が必要不可欠ですね。(5年生保護者)
- 自分でもメディア時間を減らさないといけないという意識はあるのですが、次の日が休みなのでついつい長くゲームをしてしまうようですね。がんばってほしいです。(5年生保護者)
- うーん、ノーメディアに対するやる気が、学年が上がるにつれ落ちてきています。1カ月のうちのたった1日です。もっと意識して取り組みましょう。(6年生保護者)