

えがおのはな

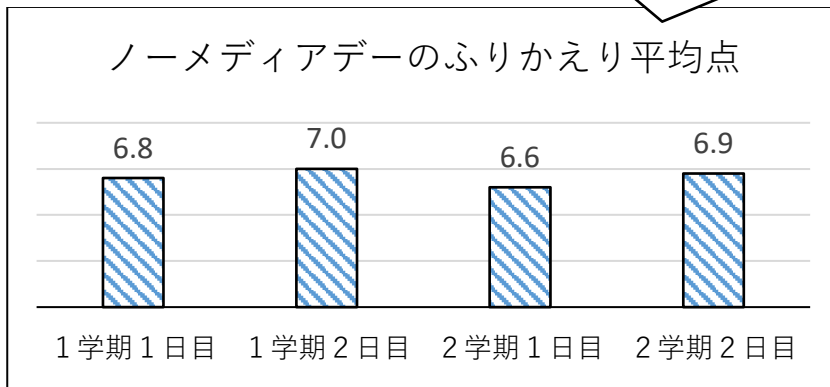
2/16～17は、第3回“ノーメディアデー”です



保健室からの宿題です。全員取り組んでください。

1・2学期の取組から

2学期は少し点数が下がりました。



2学期ふりかえりベスト3

	2日間の平均点	14点以上の割合
1位	1年 7.0	1年 68%
2位	6年 6.9	2・3・4・6年 56%
3位	3年 6.7	

- ★1・6年生が良かったです。3年生も良かったです。8点以下の子も多かったです。
- ★3回目は、一人一人が、前回よりもがんばりましょう。
- ★今回、自分で意識して取り組めた子も多かったです。

保護者の方のコメントから



友達とオンラインゲームに夢中になっているのが心配。

「ルールを決める→守る」ことの大切さを改めて感じた。

土日やノーメディアデー以外の日も気をつけてほしい。



子供だけでなく、親の使用も控えることで家族のコミュニケーションがとれた。

保護者の方の協力が良い取組、結果につながりますね。

電子メディア機器を使いすぎると・・・

体への影響

姿勢が悪くなる 頭痛 首、肩のこり 目の疲れ、視力低下 睡眠不足 など

心への影響

集中できない 忘れっぽくなる イライラしやすくなる 表情が乏しくなる コミュニケーション能力の低下 レジリエンス（立ち直る力）が弱くなる など



体、心への影響もとても心配ですが、一番の心配は、「やめようと思ってもなかなかやめられない。依存症になってしまう。」ことです。「**時間が来たらやめる**」「**今日はやらない**」ということが、**コントロール力**=「**心の力**」になります。この力を小学生のうちに身につけるようにしましょう。依存症になってから治すのは大変です。

第3回の取り組みのポイントは、「**自分でコントロールできるようにしよう!**」です。

第2回でできていた子もいましたが、成長した姿を感じられたら素敵ですね。



裏面を参考に取組んでください。

ノーメディアデーの取り組み方



*低学年は、おうちの方が書いてください。

1. よく使うメディア機器を1~2つ選んで取り組みましょう。

子供だけでなく、家族で取り組んでいただくと、実践しやすいと思います。家族で話し合って、取り組むメディアを決めましょう。

記入の仕方：テレビ（ユーチューブ）スマホ（ライン）タブレット（ゲーム）のように、どんな機器で、何をしているか書いてください。



2. わが家のルールを見直しましょう。

すでに決まっている場合も見直してみてください。

適切なルールなら、そのまま継続してください。

ルールの例を参考にし、適切なルールを設定してください。



一つのメディア機器でいろいろな使い方ができます。詳しく書いてください。

「ゲーム1日2時間」などはNG

<ルールの例>

ゲーム、ユーチューブ

- ・目を近づけすぎない。
- ・30分に1回は、5分間の休憩をする。
- ・1日の合計時間は、1時間以内にする。
- ・寝る1時間前にはやらない。など



テレビ、DVD

- ・見る時間を決める。
- ・見る番組を決める。
- ・家の人と一緒に見る。
- ・食事中はテレビを消す。
- ・寝る1時間前には見ない。
- ・1日の合計時間は、2時間以内にする。など

携帯・スマートフォン

- ・寝る1時間前には使わない。
- ・食事中は使わない。
- ・家の人がいるところで使う。
- ・寝るときは、家の人に預ける。など

3. ノーメディアデー（平日2日間）の取組を決めましょう。

※メディア機器の使い方、時間等について、決めてください。

わが家のルールよりレベルアップして取り組みましょう。

ノーメディアに取り組んで、できた時間を有効に使いましょう。

※ルール、取組について、おうちの方が必ず確認してください。サイン、印をお願いします。



***** ここまでを15日までに決めて、16~17日に取り組んでください。*****

～取組を成功させるために～

お子様が自分でコントロールできないときは、声かけや他の行動（やること）を提案してあげましょう。親子で一緒に行動するとメディアから離れやすいです。タイマーを使うのもいいですね。おうちの方も2日間、お子様の前でのメディア使用を控えるなど一緒に取り組みましょう。



4. ふりかえりをしましょう。

第1回・第2回と比べて、どうだったか、比較しましょう。

よかったこと、おうちの方からのひともお願いします。

低学年は、おうちの方が書いてくださってもよいです。

21日（月）に提出してください。全員提出をお願いします。

16~17日に忘れてしまったり、できなかつたりした場合は、別の日に取り組みましょう。

お子様ががんばったところをぜひほめてあげてください。