

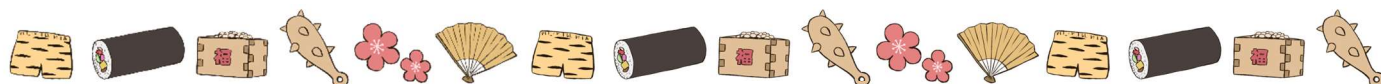
# ほけんだより 2月



ほけんもくひょう  
の保健目標

て  
手あらいうがいをしっかりとしよう！

2月3日は立春です。暦の上では春が始まりますが、まだまだ寒い日が続きます。最近インフルエンザB型が流行ってきています。一週間はインフルエンザは落ち着いていますが、胃腸炎で欠席をする人が増えています。感染症にかからないように、手洗いうがいを基本とした感染症予防、生活習慣の確立をしっかりと行いましょう。



## みんなのノーメディアチャレンジ



2月のノーメディアチャレンジ週間が始まります。長時間メディア機器を使っていると、視力や生活習慣に悪い影響を与えるだけでなく、ネット依存やコミュニケーション能力の低下など、脳の発達にも大きく影響します。メディアと楽しく上手に付き合う1週間にしましょう。

【7月のノーメディアチャレンジの結果】 ※カードは全員提出です。必ず提出しましょう。

7月にノーメディアチャレンジに取り組んだことを覚えていますか？気温が高く、なかなか外に遊びに行けない中、メディアに触れないようにいろいろな工夫をして過ごしてくれた人がたくさんいました。そんなノーメディアチャレンジの結果をみなさんに紹介します。

| 学年            | 提出率   | 〇の平均個数 | ノーメディア<br>1日以上達成者数 |
|---------------|-------|--------|--------------------|
| 1年生           | 88.5% | 37.0 個 | 28/77 人 (36.3%)    |
| 2年生           | 77.8% | 29.4 個 | 18/56 人 (32.1%)    |
| 3年生           | 92.8% | 29.1 個 | 18/77 人 (23.3%)    |
| 4年生           | 95.4% | 29.0 個 | 25/107 人 (23.3%)   |
| 5年生           | 90.6% | 26.9 個 | 27/96 人 (28.1%)    |
| 6年生 (1クラス未集計) | 87.2% | 23.8 個 | 8/55 人 (14.5%)     |
| 全体            | 88.7% | 29.2 個 | 合計 124 人 (26.3%)   |

高学年になると、自分の携帯電話を持つなどメディア機器と触れ合う機会が増え、チャレンジ達成も難しくなりますね。メディア機器を使っているとあっという間に時間が過ぎてしまいます。時間を決めてからやり始めるなど、自分に与えられている時間を有意義に使えるように気を付けましょう。

## 【2月のノーメディアチャレンジにむけて】

2月13日(金)～19日(木)はノーメディアチャレンジです。

今の時代【ノーメディア】は、とても難しいですね。

先生はこの週間を、「全く見ない!」とするのではなく、メディアとの付き合い方を考えたり、メディア以外の楽しいことを発見したりする1週間にしてほしいです。

## メディアコントロールをしよう



がまんしすぎてイライラするのは、いいチャレンジではありません。メディアの使用は2時間以内で、おうちのルールを守りながら、自分でやめられるか、ほかの遊びで楽しめるかをチャレンジしてみてください。ノーメディアは、1日だけでも出来たら花丸です🌸

## 【みんなの取り組み】

- ・休日はメディアに頼ってしまうから、外で動かす時間を増やしていきたい。(1年保護者)
- ・やめさせようとすると子供が怒ってしまう。お互いが気持ちよく終わる方法を考えたい。(2年保護者)
- ・習い事に打ち込んで、自分の好きなことに一生懸命になることができ、すてきだった。(3年保護者)
- ・今回は自分でやめようをテーマに取り組んだ。初めは言われるまで気付かないことがあったけど、だんだんと自分でやめられるようになってきて頑張っていると思った。(4年保護者)
- ・友達にも使わないように声を掛けて、一緒にチャレンジすることができた。(2年児童)
- ・チャレンジが始まる前に図書館に行き、興味がある本を借りてきた。(5年児童)
- ・メディアの時間を減らすと時間ができ、早くねることができた。(4年児童)
- ・本を読んで色々な事を知ることができてよかった。(3年児童)
- ・メディアをしていると時間に追われていると感じるけど、なしにすると1日が長く感じて楽に過ごせた。(6年児童)



## 「ノーメディアチャレンジ スイッチオフしてリアルオン!」

2月13日(金)～2月19日(木) ※20日(金) 提出

- 1 「メディアのスイッチを消したらやりたいこと」を決めて、カードに記入しましょう。
- 2 ふだんの生活よりランクアップした内容に挑戦しましょう。また、学習や習い事等で使用する以外のメディアの上限は2時間までとし、長時間の使用をひかえるようにしましょう。
- 3 最終日に、○の数の合計を記入します。またメディアを消した時にどんなことをしたか、工夫したこと、感想を記入して、おうちの人にも感想を書いてもらいましょう。
- 4 最後に「わが家のメディアルール」を話し合っ、記入してください。