



昭島市立武蔵野小学校 保健室

令和7年2月14日

No. 12

今回は、3・4年生の「スイッチオフしてリアルオン」の取り組みの紹介と、5・6年生の保健指導の内容と感想を紹介します。3・4年生の保護者の皆様には、お忙しいところご協力いただきありがとうございました。

3・4年生「スイッチオフしてリアルオン！」に挑戦する取り組みを行いました

「スイッチオフして、リアルオンしよう！」で目指すことはこのようなことです。

- ① テレビやゲーム、タブレット、スマホなどを使う時間を自分でコントロールしよう。
- ② メディアのスイッチを消すことにより、家族や友だちと目と目を合わせて会話したり、いろいろな遊びや体験を増やしたりしよう。

スイッチオフして、リアルをオンしよう！

チャレンジ期間 1月29日(水) から 2月1日(土)

☆おうちのひとと話しあってチャレンジメニューを選びましょう。

いくつか選んでもよいです。※()に○をつけましょう。

「スイッチオフしてリアルをオンしよう！」でめざすこと

◇テレビ、ゲーム、タブレット、スマホなど使う時間を自分でコントロールしよう。

◇かぞくや友だちと目と目を合わせて会話したり、いろいろな遊びや体験を増やそう。

提出日 2月3日(月) 裏面も記入しましょう

年 組 名前

始める前にスイッチをけしたらやりたいことを書こう

一人で

だれかと

チャレンジレベル	チャレンジメニュー	できたら○をつけよう できなかったら△をつけよう			
		1月29日 (水)	30日 (木)	31日 (金)	2月1日 (土)
1 ()	食事中はテレビをけす				
2 ()	夜9時をすぎたらテレビを見ない				
3 ()	夜9時をすぎたらゲーム・タブレット・スマホを見ない				
4 ()	友達と遊ぶときは、ゲームでない遊びをする				
5 ()	メディアの合計時間を2時間以内にす				
6 ()	メディアの合計時間を1時間以内にす				

○の数の合計しよう

個



4日間のチャレンジを始める前に、スイッチを消したらやりたいことを書きました。チャレンジメニューを選び、できたら○を付け、裏面に感想や工夫したこと、メディアを使わないときにやったことを記入しました。

「スイッチオフしてリアルをオンしよう」の子供たちの感想

生活リズムがよかった

- ・リアルをオンして外で遊んだら、(よく眠れて)朝すっきりして、学校で眠くならなかった。
- ・スイッチオフしてリアルをオンしたら、生活リズムがよかった。ゲーム等の時間を1時間減らした。
- ・テレビやゲームをする前に宿題やくじラーニングを必ずすることになっている。
- ・夜9時を過ぎたら、スマホやゲームをしなくて早寝早起きをした。
- ・朝、いつもより良く眠れたと実感できた。
- ・メディアを使わないときに運動すると体力がつくと思った。

楽しい事が増えた

- ・テレビを見る時間が減った。テレビを見る時間を減らしたら、テレビより楽しい事が増えた。



- ・スイッチを消したら、お絵描きができて意外と楽しかった。
- ・友達と遊ぶときはゲームではない遊びをした。(トランプ・折り紙・お絵描き)
- ・いっぱい外で遊んだ。



家族との会話が増えた

- ・食事中にテレビを消すと家族との会話が増えて楽しくなったから、ご飯の時間はテレビを消すようにする。
- ・弟といっぱい遊べて嬉しかったし楽しかったです。アイパッドなどの時間を決めて、タイマーで測ると言うことを次からやりたいです。

難しかった

- ・メディアを1時間以内にしようと気を付けていたけど、なかなか難しかった。カードゲームの時間が増えて嬉しかった。
- ・スイッチオフしてリアルをオンしようと思っても、やっぱりテレビの中毒なので無理でした。
- ・ネット依存症とママに言われて傷ついた。ゲームをしないために没収してもらった。



保護者の方の感想

大人も一緒にデジタルデトックス

- ・思っていた以上にメディアを使っていることに気がきました。子供と一緒に気を付けようと思いました。
- ・メディアを使わずに、友達と公園で遊んだり、家では剣を作ったりして遊んでいました。大人もスマホを見る時間を減らして、リアルを楽しまないといけないなと思いました。
- ・親の私がメディアを使うことが比較的多いので、私が日頃からスイッチオフを意識する姿勢を見せることが大事だと感じました。親がまず取り組まないと娘にとって難しいと思うので、今回だけで終わらずに家族で習慣づけるようにしていきたいです。
- ・大人も子供もデジタルデトックスは必要だと思いました。

家族の関わりが増えました

- ・テレビを消したら、食事中に家族での会話が増えました。
- ・家族にいる時は一緒に宿題や、カードゲームなどをして家族の時間を過ごしました。メディアを使用しないことによって家族の会話も普段より多くなりとても良かったです。



メディアを消したらできたこと(早寝・食事に集中・工夫した遊び・本読み・外遊び・お手伝い)

- ・スマホ、テレビを見すぎず、21時頃には寝ようと努力できていました。早寝に繋がりがよかったです。
- ・食事の時にテレビを消したら、集中力が上がりいつもより早く完食することができました。これからも続けていきたいと思います。
- ・普段の生活リズムを見直すいい機会になったと思います。
- ・好きなお菓子のパッケージを模写していて、メディアが無ければないで遊びを考えるのだなと思いました。模写が意外と上手でびっくりしました。
- ・時間を気にして行動するようになりました。
- ・YouTubeはハマってしまってなかなかやめられないのですが、止めると「ごっこ遊び」や読書、アナログゲーム等を楽しめる人なので、リアルオンの時間をこれからも意識して増やしてほしいです。
- ・普段より意識して生活しているなと感じました。本を読むことは元々好きなので、メディア時間を本に置き換えることはそこまで苦ではなかったようです。引き続き本をたくさん読んでください。
- ・メディアから離れた時もスムーズに切り替えができていました。片付けやちょっとしたお手伝いもしてくれました。

・テレビを見ると見ないでは時間の進み方が違うと感じました。時間を有効に使えと思いました。

難しかったこと

- ・ゲームテレビは長時間になることが多く、こちらから声をかけても「えー」と不満に感じているようです。時間を決めてそれを守る、自ら進んで止める等もっと頑張してほしいと思います。
- ・テレビを付けないことが難しかったです。協力したかったが、弟がまだ「いやいや期」でテレビを付けないと怒ってしまっ。日頃食事中にテレビをつけているのだなと母も反省しました。

スイッチをオフしてやったこと

お絵描き、ダンス、本読み、サッカー、レゴ、宿題、お家の人と会話、外で遊び、工作、友達と公園。小説作り、勉強の復習、手作りのおもちゃ作り、友達とおしゃべり、折り紙、お手伝い



5・6年生の保健指導「思春期の心と体」



1月の保健指導で行った5・6年生の保健指導「思春期の心と体」について内容と振り返りを紹介します。

高学年になってお子さんと性について話すことが難しさを感じるご家庭もあるかと思います。これまで4年生の保健や移動教室の事前指導で学習してきましたが、改めて、「自分に起きること」として様々な気づきや学びの場となりましたのでご紹介します。

5・6年生「思春期の心と体」の内容

【思春期の心と体の学習を通して、これまでの自分を見つめ直し、これからの自分について考えよう】

- ① 思春期の心の変化
- ② 女子の体の仕組みと変化・月経、男子の体の仕組みと変化・射精
- ③ 困った時の対応、性に関するマナー

※6年生が合わせて学習したこと

- ④ 性と人権（性的なからかい、悪質ないじめ、迷惑条例、のぞき、SNSによるいやがらせ等）



5年生の振り返りを紹介します

【女子の振り返り】

- ・これから大事にしていこうと思うことは、女子や男子の成長は自然に起きることだから、何も言わないで、相手のことを考えながら過ごそうと思いました。何かを言う前にも、ちゃんと考えていこうと思います。
- ・男子と女子の体の違いや成長の仕方がわかった。男子にも女子にも言い方や伝え方などに気を付けることが分かったから、大事にしようと思う。
- ・これから大事にしていきたいことは、生理が来たら焦らず、悲しむのでなくて喜ぼうと思いました。そしてお腹等が痛くなっても大人に正直に言おうと思いました。
- ・体のことを学ぶのは少し嫌で恥ずかしかったけど、恥ずかしいことではなく、誰でも必ずくると言われて少しほっとしました。月経の痛みなど体の変化は人それぞれなので、自分はどうか心配です。相手の気持ちを考え

て、自分が言われたらいやなことは絶対に言いません。

・男の子も女の子も子供を産むために働いているところがあるんだなと思った。女の子のおなかを叩いたり蹴ったりするのは、小さい頃でもいけないんだなと思いました。

・弟とけんかした時によく(性器を)蹴ってしまうことがあるけど、今度からはやらないように我慢する。

【男子の振り返り】

・このようなこと(体や性のこと)を笑ったりしないで優しく寄り添ってあげることが大切だと思った。一度に 2~3 億の精子が出ると聞いたとき、袋は小さいのにそんなに入るのかと驚いたし、たくさん出ることに驚いた。

・男子も女子も思春期になるといろいろなことが起きて体が変わることが分かった。これから大事にしようと思うことは、女子がお腹を痛がっていたら先生に言ってあげたいことと、(月経で洋服が汚れたときや、ナフキンが落ちていた時など)困っていた時に馬鹿にしないで優しくすることを大事にしていこうと思った。

・これからムカついたり怒ったりしたときも、性器を蹴らないようにする。

・新しい命を作るための体の働きが分かった。



6年生の振り返りを紹介します

【女子の振り返り】

・今日の学習を通して気づいたことは、女の子の生理のように男の子にも射精というものがあるということです。男の子のことは全然知らなかったので、聞いたことが無い言葉がたくさんありましたが、とてもいい勉強になりました。女の子だけを大変と思うのではなく、男の子も大変なのだと思います、優しく接したいです。

・女子と男子の悩みを異性同士で分かりあって、配慮することが大切だなと改めて思いました。

・大人になるにつれて、体の変化が男女ともあることが分かった。家の人には教えてもらえないことを知ることができてよかったです。

・自分(女子)の体と相手(男子)の体を知っていることで、困った時にアドバイスしたり、手助けしたりできるなと思いました。相手が嫌なことはしないことが大切だと思いました。性暴力は犯罪だということが分かりました。性暴力を見付けたらすぐ止めてあげたいです。そして自分が暴力をされそうになったら「やめて」と言いたいです。これからも自分の体と心を守り、友達の手も助けてあげたいです。月経がきた時焦らないで落ち着いて対処したいです。お母さんがよく月経でおなか痛いと云っているの、お腹を温めるといいよと教えてあげたいです。

・しっかり考えないと犯罪につながるの、気持ちのコントロールが大切なことが分かった。

【男子の振り返り】

・自分も今後射精をすることがあるだろうけど、恥ずかしいことと思わずに成長の証だと思って生活したいと思います。思春期の体のことをよく知ることができた。

・女子に対して嫌がることは言わない。下ネタは言わないことをこれから大事にしていきたい。

・デリカシーを大切にする。下ネタを女子の目の前で言わないようにする。相手の気持ちを考えて思いやりを持って接したい。

