

SMILE



ほけんだより
すまいる No.26

令和4年3月11日(金)
賀茂小学校 保健室

3月の保健目標「健康生活をふり返ろう」その2

「ノーメディア」を意識していこう!



今年度は、「チャレンジメディアウイーク」にあわせて「ノーメディア」についても考えてもらいました。例えば、「エベレスト」のコースを選んだ人は、毎日が「ノーメディア」ですが、石巻山コース(帰ってから2時間までメディアOK)のコースを選んだとしても、1日の過ごし方を見直し、メディアにふれないように計画を立て、「自分みがき」のために時間を使ってみよう!というものです。

— 「自分みがき」のために、みんながやっていること —

1年	2年	3年	4年	5年	6年
<ul style="list-style-type: none"> お絵かき・ぬり絵 手伝い・兄弟で遊ぶ パズル・工作・レゴ・トランプ・あやとり 習い事の練習(ピアノ・ダンス) 		<ul style="list-style-type: none"> 手伝い・兄弟で遊ぶ 絵をかく・工作・折り紙 オセロ・カードゲーム・トランプ・将棋 習い事の練習(ピアノ) 		<ul style="list-style-type: none"> 手伝い 音楽を聴く・絵をかく トランプ・オセロ 習い事の練習(ピアノ・宿題) 	
<ul style="list-style-type: none"> 縄跳び・外遊び 鉄棒 		<ul style="list-style-type: none"> 習い事の練習(素振り・バスケ) 運動(ランニング・縄跳び・バレー・自転車・サッカー) 公園で遊ぶ 		<ul style="list-style-type: none"> 習い事の練習(バスケ・素振り・野球・バレー) 縄跳び・外遊び 	

学年によって違いがあるのはあたりまえです。高学年になると学習(自主勉強を含む)や読書が中心になってきます。低学年のうちには「自分の好きなこと!」を見つけるためにもいろいろなことをやってほしいです。実際にやってみることで「これ自分に合っているかも・・・」を感じてほしいです。

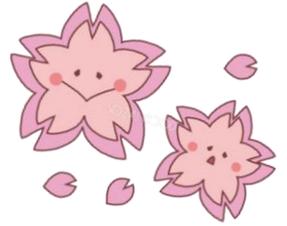
このところ、新型コロナウイルス感染症が影響しているのか、一人でできるものや家の中でできることが多いようですが、「家族とのだんらん」も大切な時間です。ペットのお世話もありましたね。

— 取り組みのようす —

	取り組んだ人数	取り組めた日数				
		1日	2日	3日	4日	5日
1月	39 ↑	11	6	1	3	8 ↑
9月	22	12	2	4	1	3
6月	19	10	7	0	1	1

9月、1月と回を重ねるごとに取り組む賀茂っ子が増えました。毎日続けることは大変でも、とりあえず「一日」から始めてみましょう。家族そろって「ノーメディア」に挑戦してみましょう

裏面には、「チャレンジメディアのルール」を載せました。今年のルールを見直し、5つのルールに変えていきます。点検活動のある時だけでなく、日頃から意識し、実行できるようにしていきましょう。



【おうちの方へ】

新年度を迎えるこの機会に今一度「メディア」とのかかわりについてご家庭で話題にさせていただきたいです。そして、春休みを利用して「実行」できる場にしていただけたら幸いです。

チャレンジメディアのルール

- ① チャレンジメディアウイークが始まる前に、おうちの人と相談して、コースとノーメディアの時間に何をするのか事前に決めておきましょう
- ② 自分で決めたメディア使用の時間（コース）を守りましょう。
- ③ 電子メディアを使うときは、おうちの人がいるところで使用しましょう。
- ④ 寝る1時間前には電子メディアにふれるのをやめましょう。もちろん、寝る部屋に電子メディアを持ち込まないようにしましょう。
- ⑤ おうちの人も、お子さまがすすんで取り組めるよう、一緒に「チャレンジメディアウイーク」に参加しましょう。

