

ほげんだより

あいかわちようりつなかつしょうがっこう
愛川町立中津小学校

ほけんしつ
保健室

第9号

れいわ ねん がつ にち
令和7年10月29日

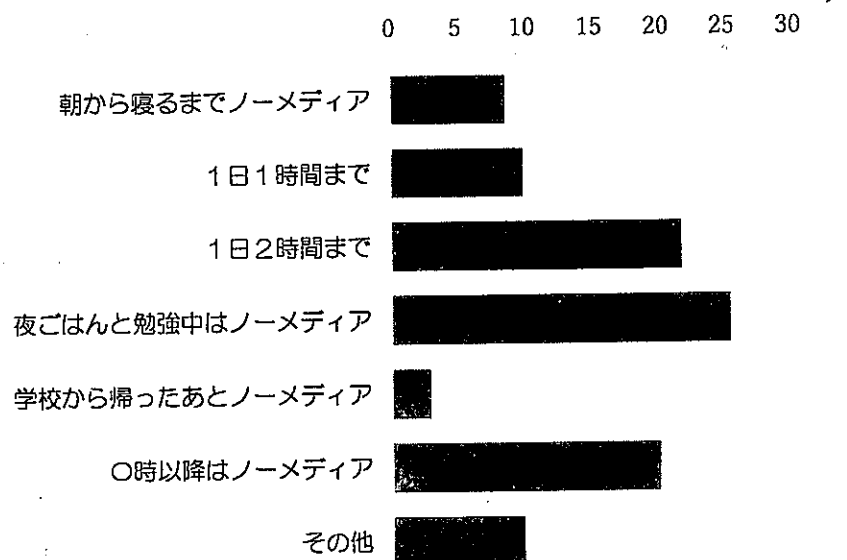
一度止めてみてみえたもの～メディアコントロールチャレンジを終えて～

電子メディアの使い方を見直す取り組みを行ったところ、多くのご家庭が協力してくださいました。ありがとうございます。お子様と一緒に無理のない目標を選び、意識して取り組んでくださった様子が記録から伝わってきました。

選ばれた目標で多かったのは「夜ご飯と勉強中はノーメディア」や「〇時以降はノーメディア」で、「全部やめる」というよりも「いつ・どこで」を区切る方法がよく選ばれていました。また「1日2時間まで」、「1日1時間まで」など、「時間を意識する」目標を選んだ児童も少なくありませんでした。

達成度では「できた」と自己評価した児童が多く、「やってみると案外できた」という前向きな実感が数字にも表れていました。

チャレンジした目標



★児童のふりかえりより★



- 朝がすっきりおきた。(1年)
- 話すのが楽しくてこれからもそうしようと思います。(2年)
- いつもより目が疲れていない。(3年)
- 動画とか見なくても絵を描くのが楽しかったから別によかった。(4年)
- いっぱい運動できるようになって、友だちといっぱい遊べた。(5年)
- 19時以降はノーメディアを前からやっていて、前よりも眠れるようになった。(6年)
- むずかしかった。いつもいっぱいメディアを使っていたからむずかしかった。(6年)

児童の感想の一部を
紹介します！

メディア以外の時間が生まれた実感がいくつも書かれていました。その一方で「暇だった」「難しかった」という感想もあり、見直しには多少の不便さやストレスが伴っていたようですね。

感染症の流行状況が心配になる時期ですね。中津小学校では現在インフルエンザ・新型コロナウイルスで欠席する児童はゼロです。しかし、気候の変化も大きく、風邪症状での欠席は普段よりも多くなっています。厚木市内の小学校では学級閉鎖も出ておりますので、本格的な感染症の流行期に入ったと言えます。朝は元気でも学校で体調が悪くなることもありますので、感染拡大防止のため、ランドセルに一人1枚、マスクを入れておいてください。よろしく願いいたします。