



# 健康だより

令和6年12月19日  
維和小学校保健室  
高丸

おうちの方といっしょに読みましょう。

今年も最後の月になりました。2024年はどんな年でしたか？

これから冬の季節で寒さがどんどん増してきます。手洗い・うがいや早ね・早おき・朝ごはん、運動で寒さに負けない生活を心がけましょう。

## メディアコントロールチャレンジカード お世話になりました！！

先日、ご家庭で取り組んでいただきました、メディアコントロールチャレンジカードの感想を紹介します。今後もご家庭でのメディアの関わり方やよりよい生活習慣や親子のふれあいの大切さについて考える機会になればいいなと思います。

### 児童の感想



- ・できない日もあったけど、ノーメディアに少しずつ取り組みました。
- ・毎日、勉強をしているときにタブレットを使わなかったのが、良かったです。これからも勉強時間は使わないようにしたいです。
- ・これからも宿題が終わるまで、ノーメディアをがんばりたいです。
- ・家族と話をするのは時々だったけど、会話が多くなって良かったです。
- ・目標に向けてスマホやゲームを1時間以上しなかったのが、良かったです。
- ・1日4時間以上にならないようにコントロールしてゲームすることができました。

### 保護者の感想

- ・メディアコントロールチャレンジカードがあると、とても取り組みやすいです。子供たちはばっちり決められていることを守れていました。
- ・昨夜が一番スマホに触っていませんでした。意識することができたと思います。
- ・タブレットを触らずにいたので、スムーズに宿題ができていました。
- ・パクパクとご飯を食べて、お皿を持ってきてくれるとうれしいです。

- ・数日ですが、意識して取り組めたので続けていけたらと思います。
- ・きちんとルールを守って取り組んでいました。習慣づいています。
- ・昔とちがい、メディアが身近にありすぎて、うまく付き合っていくのは、本当に大変です。毎日声かけをしていますが、難しいです。
- ・自分で決めたことを実行できて、すごいです。
- ・夕食時みんなでおしゃべりしながら楽しく食事をすることができました。

## 大矢野地区の小学校でオンライン会議をしました！！

大矢野地区の小学校の健康委員長で、メディアコントロールについてのオンライン会議を実施しました。維和小からは健康委員長の藤本煌輝くんが参加しました。そこでは、メディアコントロールチャレンジに取り組んで、良かったことや難しかったことを出し合い、冬休みに、大矢野の小学生みんなで気をつけて過ごすことについて話し合いました。



## ～冬休みの過ごし方について～

オンライン会議で話し合った結果、「メディアは時間を決めよう！友だちや家族との時間を大切に！」に決まりました。

メディアばかりの生活ではなく、外で元気に遊んだり、いつもできないことにチャレンジしたり、家族や友だちと過ごす時間を大切にしましょう。



保健室の先生に話したいことがある人は、下の空欄か他の紙に書いて、保健室前にある「保健室ポスト」に入れてください。右のQRコードからでもいいですよ！！  
(維和小学校 ほっこり おはなし場)

