



彦根市立城北小学校

保健室 No.5

令和5年 7月 14日

自他を尊重し 未来にたくましく生きる子どもの育成 ～きらり☆輝く城北小～



ついに夏休みがはじまりますね。長いお休みで、からだも心もリフレッシュ、
夏しかできない経験をするチャンスです。夏休み中も、「はやね・はやおき・あさごはん」
を心がけることが、健康で楽しい生活を送るポイントです。
新学期に元気なみなさんに会えることを楽しみに待っています！

メディアコントロールにチャレンジ! 🍉 🍉 🍉 🍉 🍉

メディアコントロールチェック表を配布します。テレビ、ビデオ、ゲーム、スマホ、インターネットなどの
メディアを適切に使うために、**7月21日～30日の10日間**、目標を決めて取り組んでみましょう。

【やりかた】

ステップ① 目標を2つ、決めよう!

目標① 1日にメディアを使う時間の目標

ぼくは、いつも休みの日は1時間くらい
ゲームをしているから、夏休みは
1日30分までを目標にするぞ

目標② メディアを適切に使うための目標

おうちの人にも相談してみましょう

例えば...・暗いところでは使わない
・寝るときは居間に置いておく
・夜〇時以降はやらない
・〇〇を先にやってから使う
・〇分に一回休憩する

ステップ② 毎日ふりかえろう!

ステップ③ 自分の生活をふりかえろう!

どんなことに気をつけてすごしたのか、どこをなおしていきたいかなど、ふりかえりを書こう。

(できたこと・できなかったときはなぜできなかったか・メディアを使わない日はなにをしていたか)

*メディアの使い方によってはこんなことがおこります

● 睡眠不足

テレビやスマートフォン、ゲームの
光は、脳に昼と勘違いさせる作用
があります。寝る2時間前にはやめな
いと、寝つきが悪くなったり、眠りが
あさくなったりします。

● 体力の低下

遊び方がゲームばかりで、運動の
量が減ると、座っている姿勢が保て
なくなったり、とっさのときに動くこ
とができず、ケガをしたりしてしま
います。

● 視力の低下

視力は生活の仕方によっても決まります。
画面を近くで見る・暗い場所で見ると、30分
以上見続けると、目が緊張した状態が
続くため、視力が下がりやすいです。時間
を決めて、目を休めることが大切です。

〇保護者の方へのお願い

現代の生活に欠かせないメディアですが、睡眠不足や視力低下、依存性の課題も出てきています。児童がメディアと適切につきあい、自分自身で使い方をコントロールする力を養うために、夏休みの7月21日～30日の間、メディアコントロールチェックを実施します。その中で、保護者の方には、お子さんの目標設定の際のご助言と、最終のふりかえりに対しておうちの方からもご助言や感想などのご記入をお願いします。

ご多忙のところ恐れ入りますが、よろしくお願いします。

◎メディアの利用について

休み中は子どもたちのメディア使用時間が自然と増加することが予想されます。メディアは、使い方によっては視力の低下や人間関係のトラブルを起こすことがあり、家庭においてきまりをもつことが必要とされています。

メディアコントロールチェックの目標の設定とあわせて、ご家庭のきまりについてお子さんとの話し合いをお願いします。

【家庭でのきまりの作りかた】

- ① 対象メディアを決める(テレビ・ゲーム機・スマートフォン・タブレット・パソコンなど)
- ② 使用状況を把握する
〔スマホ…どんなアプリを使って、どんな使い方をし、どんな内容のものを見ているか など〕
〔ゲーム…どんな内容のゲームで、誰とプレイしていて、課金制限があるか など〕
- ③ 使ってもいい時間や場所を決める

さらに……

💡メディアから離れた時間に何ができるか話し合う(運動・読書・カードゲーム・工作・料理・お菓子づくりなど)

💡情報モラル(法律に関すること・SNSの使い方)や、メディアのメリット・デメリットを一緒に考える



☆きまりの例(参考にしてみてください)

[時間]のきまり

- ・1日1時間まで
- ・夜8時以降は使わない

[場所]のきまり

- ・家の中では家族がいる場所で使う
- ・暗いところでは使わない

[場合]のきまり

- ・食事中は使わない
- ・寝るときは居間に置いておく

夏のお出かけと熱中症対策

彦根市の暑さ指数

城北小学校では、これまで WBGT(暑さ指数)をもとに熱中症対策を行ってきました。キャンプやスポーツなど、お出かけが増える夏休み。とくに、屋外でのお出かけるの前には、環境省のサイトを確認されることをおすすめします。



環境省 熱中症予防サイトにつながります。
<https://onl.sc/7bgrx53>

いい「リズム」をつくる 4つのヒントを紹介！

1 ヒント 学校に行く日と同じ時間に起きよう

規 規則正しい生活は、まず早起きから！ 自然と夜に眠くなって早寝早起きのリズムがつけられるよ。

2 ヒント 起きたらまずカーテンを開けよう

眠 い朝もカーテンを開けて朝日を取り込めば目覚めスッキリ！ 太陽の光が体を活動モードに切り替えてくれるんだって。

3 ヒント 体をこまめに動かすクセをつくろう

昼 間に体を使うとよく眠れるんだ。運動の時間をわざわざ作らなくても、階段の昇り降りや、部屋のそうじでも運動量はアップするよ。

4 ヒント 寝る前のスマホはやめよう

寝 る前にふとんの中でスマホをさわっていないかな？ 画面の光を浴びると、いつまでもリラックスできないよ。