

ほけんだより 12月

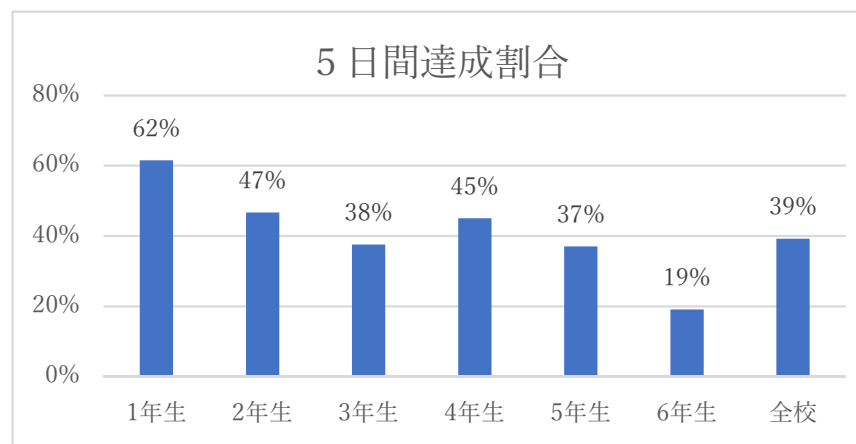


令和6年12月2日
尾道市立御調中央小学校
保健室



12月になり、寒さが増してきました。風邪や発熱での欠席の児童もいます。手洗い・換気・マスクの着用を心がけていきましょう。二学期も残りわずかです。体調管理をしっかりと、元気に乗り切りましょう。

★メディアとはなれてみよう強化週間の結果★



かんそう

- ・大変だった。いつも1時間以上見ていたことに気づきました。
- ・メディアを1時間以内に終わらせると、生活リズムがよくなり毎日楽しいです。
- ・外で遊んだりしました。
- ・離れることができなかった。
- ・取り組んでみて、ふだんメディアをすごく使っている事が分かりました。なので、少しはメディアの時間を減らせるように頑張りたいです。
- ・家族と話す時間が増えてよかった。

おうちのひとから

- ・この1週間、30分以内でテレビ、ユーチューブをやめられていました。見る事で子どもも楽しいと思いますが、親も用事をする際に便利なツールとして使用していました。楽ではありますが、子どもと触れあう機会が減ってしまう事などデメリットもありますので、極力違うことに向けられるように親としても努力していきたいと思います。
- ・この取り組みを通して、時間を決めてメディアを使用することを親子で意識することができま

した。メディアでないことを子どもと一緒にいたりして、メディアを使用しすぎないように心がけたいです。

- ・メディアから意識して離れる事により、家族での会話が増えたと思います。今後も、意識してメディアを使用する時間を決めて生活したいです。
- ・定期的にこのような週間を作って頂きたいと思いました。家庭内でも時間制限は決めているのですが、自が届いていない場合があります。もう少しメディア時間に対して気にかけて子どもと接してみようと思います。

私たちの周りには、メディアや便利なツールが日常にあり、小学生が自分だけで時間管理していくのは大変です。しかし、小さい時からの習慣は大切です。保護者の多くの方がメディアの見過ぎは良くないことであると思っているけれど、頼ってしまいたい時もあるという気持ちもよく分かりました。今回の取り組みを通して、親子ともにメディアの使用時間を意識することができたといった声が多く、今後につなげていきたいなと感じています。

一緒に目標を考えてくださったり、一緒にアウトメディアに取り組んだり、また感想を書いてくださったり、ご協力して頂きありがとうございました。引き続き、保護者の方と子どもたちの健康を考えた良い生活習慣につながる取り組みを行っていきます。

メディアの見すぎは体にどんなえいきょうがある？

目の疲れ・視力低下

肩こり・頭痛

睡眠不足

運動不足

メディア中毒



本日持ち帰りました「けんこうのきろく」は確認していただいた後、



押印して保健連絡袋にいて提出してください。

また、健康診断で所見があり、返信票が学校に提出がない場合に、お知らせを渡しています。受診済みの場合、継続的に治療中の場合、家庭で経過観察する場合などはその旨を学校にお知らせください。返信票に保護者の方が記入していただいても良いです。