



# ほけんだより

青木小学校 保健室  
ぐっすりすいみんデー  
特別号  
令和6.6.6

## ★ぐっすりすいみん&メディアコントロールチャレンジデー★

今年度も「ぐっすりすいみん&メディアコントロールチャレンジデー」を年6回行います。

チェックする日	チェックカード配付日	チェックカード提出日
第1回 7月10日(水)	7月9日(火)	7月11日(木)
第2回 9月4日(水)	9月3日(火)	9月5日(木)
第3回 10月9日(水)	10月8日(火)	10月10日(木)
第4回 11月6日(水)	11月5日(火)	11月7日(木)
第5回 12月4日(水)	12月3日(火)	12月5日(木)
第6回 1月15日(水)	1月14日(火)	1月16日(木)

メディアと接する機会が多いこの時代、使用時間がどうしても多くなってしまいます。しかし、それによって生活リズムが崩れて就寝時刻が遅くなり、体調や心にも影響がでてくることは避けたいものです。そこで、メディア使用のルールを決めて、メディアとうまく付き合い、生活リズムを整えていくことが必要になります。今年度は、1,2年生と3~6年生でカードの内容を少し変更しました。本日配付したカードの裏面をよくお読みいただき、お子さんが心身ともに健やかに成長していけるように、ご家庭で、就寝時刻やメディアの使い方等の見直しをしていただけたらと思います。ほけんだより裏面にめあてや起きる時刻、寝る時刻の決め方、工夫して取り組む内容の例を載せました。ご参考ください。

6回目のチェックが終わったら、おうちの人からのコメントを書いていただきます。生活習慣の改善を図り、朝から元気に活動できる青木っ子を育てましょう。ご協力をよろしくお願いします。

### 起きる時刻について

基本的には、家を出る1時間前を目標時刻とします。少し早いかもしれませんのが、朝ご飯を食べて、朝の支度をして、排便する時間を確保するために大切です。

### 寝る時刻について

例年同様、習い事等のため、学年の目標時刻に寝ることが難しい人は自分で目標時刻を決めましょう。しかし、帰宅が遅くても、ぐっすりすいみん&メディアコントロールチャレンジデーの日は、いつもよりも早く寝られるように時間を意識しましょう。





### <「メディアコントロールレベルアップチャレンジ(1, 2年生)」について>

毎回のチャレンジ前に、三つのめあての中から一つ選んでチャレンジしましょう。2を選んだ人は、使う電子メディアを一つ選んで○をつけましょう。3を選んだ人は、電子メディアを使うかわりに取り組むことを( )の中に書きましょう。「いつもは難しいけれど、1日だけならがんばれそう！」というめあてを選べると良いですね。めあては、毎回変えて、同じでも良いです。メディアコントロールは、おうちの人の協力が必要な場面があります。チャレンジ前に、おうちの人にどのめあてを選んだのか、宣言してから取り組めると達成しやすいかもしれません。

### <「電子メディアとの付き合い方を考え、工夫して過ごす(3~6年生)」について>

毎回のチャレンジ前に、四つのめあての中から一つ選ぶか、オリジナルめあてを考えてチャレンジしましょう。3を選んだ人は、使う電子メディアを一つ選んで○をつけましょう。4を選んだ人は、電子メディアを使うかわりに取り組むことを( )の中に書きましょう。5の「オリジナルめあてでチャレンジする人は、「部屋を明るくする」「画面から離れて観る」などの基本的な使い方ではなく、「規則正しい生活を送るために電子メディアとの付き合い方を考える」ことをねらいとするめあてを設定してください。下の例を参考にしてください。

#### 【オリジナルめあての例】

- ☆観たい番組を一つ決めて、終わったらテレビを切る。
- ☆電子メディアを使う時間帯は、下校後から夜ご飯を食べるまでの間にする。
- ☆宿題などやることをすべて終えてから、電子メディアを使用する。
- ☆自分の部屋にタブレットやスマホを持ち込まない。
- ☆YouTubeやtik tokを見る時は、時間を決めてタイマーをセットする。

### 保護者の皆様へのお願い

チャレンジ項目の「起きる時刻」「寝る時刻」をお子さんと話し合って決めていただくようお願いいたします。また、「6回のチャレンジを通して、一番頑張りたいチャレンジ項目に○をつける」ことも合わせてお願いたします。お子さんが決めた、特に頑張りたいことを中心に必要に応じて声をかけていただく等、お願いたします。

