

ほけんだより



メディア号③

令和5年 9月15日(金) 由利本荘市立鳥海小学校 保健室



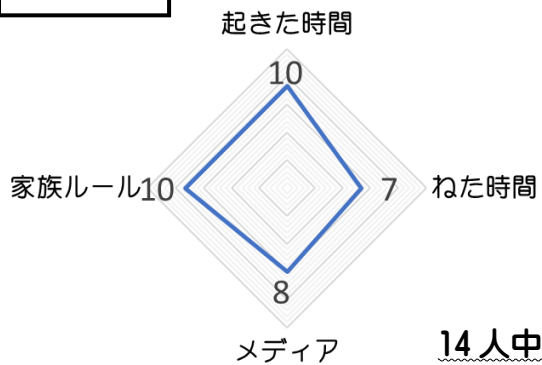
メディアコントロールチャレンジ②結果



学年で項目ごとに、毎日めあてをクリアできた人数をグラフにまとめました！

ねる時間 : 低学年 21:00まで 中学年 21:30まで 高学年 22:00まで
起きる時間 : 遅くとも 6:45まで
メディア : 1日2時間まで 20時以降は使用しない
家族ルール : ご家庭で決めたルールを守る

1年生



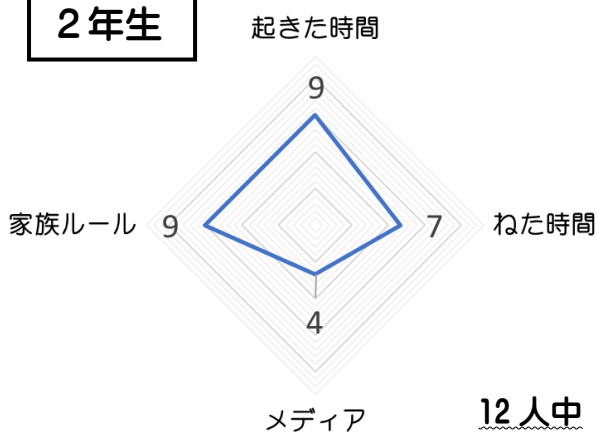
【今回】

- ×ねる時間が21時を過ぎてしまう日があった。
- ×勉強の開始時間が遅いと、ねる時間も遅くなる傾向がある。
- ほとんどの人が5時~6時半の間に起床している。

【次回に向けて】

- ・21時にねることができるように、勉強の開始時間を早めに行きましょう。(帰宅後すぐにやる！を習慣にしたいですね。)

2年生



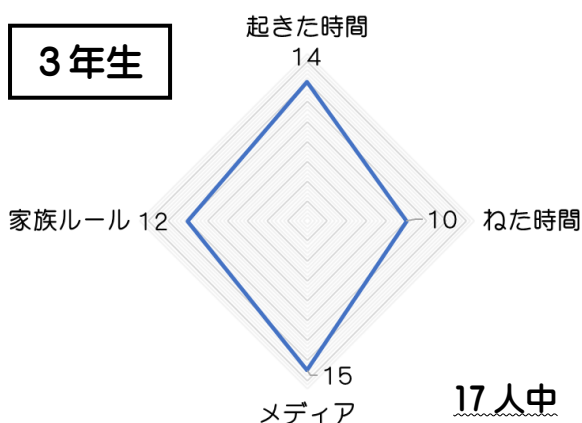
【今回】

- ×メディアの使用時間が20時を過ぎてしまう日があった。
- ×2時間以上使ってしまう日があった。
- ほとんどの人が家族ルールを守ることができた。

【次回に向けて】

- ・メディアの使用時間を2時間以内に行うことができるようにやるべきこと(勉強・食事・お風呂など)を優先させましょう。
- ・自分で時間を意識して生活しましょう。

3年生



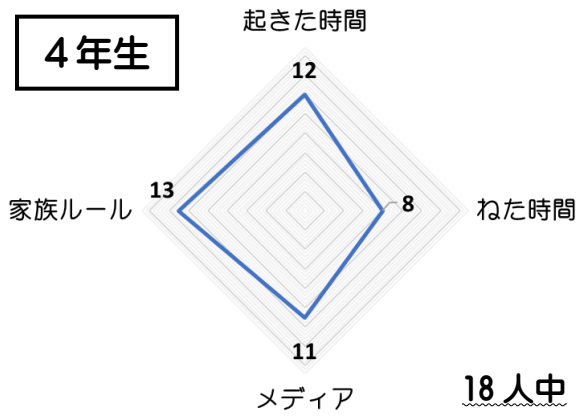
【今回】

- ×ねる時間が21:30を過ぎてしまう日があった。
- ×全体的に不規則な生活リズムであった。(おまつりの練習があったため?)
- メディアの使用が全体的に少なく、めあてを達成できた。

【次回に向けて】

- ・ねる時間を早めることができるように、やるべきこと(勉強・食事・お風呂など)を早めにすませましょう。
- ・勉強の開始時刻やメディアの使用時間を習慣化できるといいですね。

4年生



【今回】

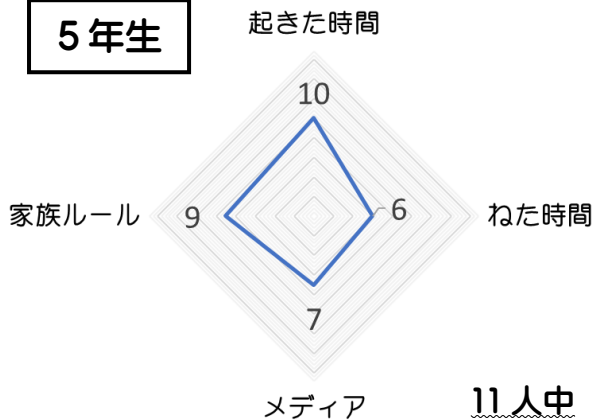
- ×ねる時間が21:30を過ぎてしまう日があった。
- ×ねる時間が遅い日は、20時過ぎにメディアを使用していた、または勉強の開始時間が遅かった。

○起きる時間が毎日同じ人が多かった。

【次回に向けて】

- ・ねる時間を早めることができるように、やるべきこと(勉強・食事・お風呂など)を早めにすませましょう。

5年生



【今回】

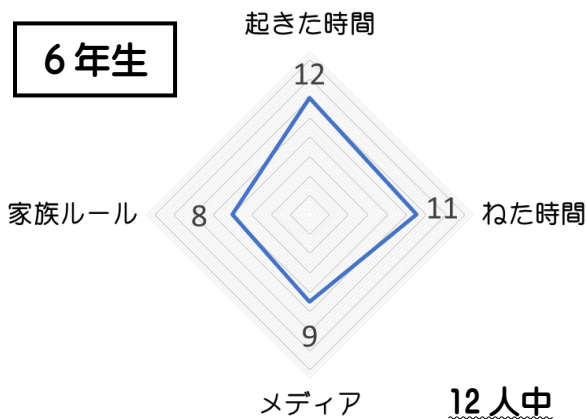
- ×ねる時間が22:00を過ぎてしまう日があった。

○早起きが定着している人が多い。

【次回に向けて】

- ・22時に眠るために、21時半には布団に入りましょう。
- ・やるべきことが全て終わって20時を過ぎていたら、メディア以外のことをできるといいですね。(読書・日記をかく・絵をかく・ストレッチ・家族とお話する・次の日の準備・興味があることの勉強など)

6年生



【今回】

- ×家族ルールを守れない日があった。

○早ね早起きはどの学年よりも習慣化できている。

【次回に向けて】

- ・家族ルールを守ることができるように、おうちの人と約束をしっかりと確認しましょう。
- ・ながら勉強をせず、勉強のときはメディアを遠ざけましょう。(おうちの人に預ける・別の部屋に置いておくなど)

～全体を通して～

今回のチャレンジ期間では、おまつりの練習があったり、体調が優れなかったりと思うようにできなかった人も多かったようです。特に、ねる時間が遅くなってしまった人が多かったので、「今日じゃなくてもできること(ゲームやテレビなど)は明日やろう!」と気持ちを切り替えることができるといいですね。次回のチャレンジ(11/13～11/17)に向けて、生活リズムを見直してみましょう。

児童の振り返り	おうちの方より
<ul style="list-style-type: none"> ・家族ルールが全部○だったので、この調子でがんばりたいです。(3年**さん) ・メディアをしっかりと守ることができたのでよかったです。ねる時間を気をつけたいです。(5年**さん) 	<ul style="list-style-type: none"> ・学校から帰ると早速宿題、この習慣ができあがっていて今後も続けたいところ! ・自分で決めたルールをきちんと守ることができました。勉強時間が長くなったときはメディアを使わずにがまんすることもできました。 ・常にメディアが側にある状態で、メリハリがなかった。もっと集中して真面目に取り組めるよう、強調して伝えていきたい。