

ほけんだより

夏休み号



令和8年 7月24日(金) 由利本荘市立鳥海小学校 保健室

第1回(7/4~5)メディアコントロールチャレンジ結果

※ピンク:達成率が100%の箇所 青:達成率が特に低い箇所 に色をつけています。

みんなのルール どのくらい達成できたかな?

- ①朝、6時45分までに起きる
- ②1・2年:夜9時まで 3・4年:夜9時半まで 5・6年:夜10時まで に寝る
- ③メディアの利用は1日2時間まで また、夜8時までにはやめる(本荘由利ルール)
- ④勉強場所にメディアを持ち込まない(勉強中に、「ながら使い」をしない)

★みんなのルールについて 結果

①朝 6時45分まで起きる(起きる時間)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
達成率	66.7%	62.5%	62.5%	71.4%	87.5%	73.7%
平均時刻	6:37	6:50	6:39	6:17	6:24	6:25

休日なので、ゆっくり起きる人が多かったです。就寝時間については、低学年の達成率が低いです。22時以降に寝る人もみられます。まずは早寝から心掛けましょう。

②低学年:夜9時 中学年:夜9時半 高学年:夜10時までに寝る(寝る時間)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
達成率	58.3%	45.8%	54.2%	82.1%	87.5%	76.3%
平均時刻	21:09	21:21	21:31	21:10	21:30	21:42

③ー1 使用時間は、1日120分(2時間)までにする

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
達成率	100%	95.5%	100%	100%	90.9%	100%
使用時間の平均	83分	106分	81分	86分	100分	103分

1日120分以内という目標は、ほぼ達成できています。しかし、夜8時以降のメディア使用は多いです。早寝のためにも、遅い時間の使用は控えましょう。

③ー2 夜8時以降はメディアを使用しない(本荘由利共通ルール)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
達成率	66.7%	83.3%	75.0%	78.6%	70.8%	65.8%

④勉強する場所にメディアを持ち込まない(「ながら使い」をしない)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
達成率	75.0%	100%	87.5%	89.3%	90.9%	73.7%

勉強場所にメディアを持ち込まないことは、心掛け次第で全校100%を目指す項目です。ご家庭でもご協力よろしくお願いします。

勉強をしている時に、子どもが自分でテレビを見ている訳ではなくとも、近くでテレビがついていると、そちらに意識がいきってしまい、なかなか集中することが難しいです。メディアコントロールは、脳の発達への影響を受けやすい子どもにとって必要なことですが、取り組むためには、大人の協力も不可欠です。ぜひご協力をよろしくお願いします。

【相談してみてください】

- ・観たいテレビ番組の時間を確認しながら、テレビを消す時間と勉強時間を決める
- ・勉強中はテレビをつけないように家族で協力する
- ・勉強場所を変える

など



家族ルール どのくらい達成できたかな？

家庭学習に取り組む時間は、しっかり確保できているかな？

- ・各家庭で決めた家族ルール、どのくらい達成できたでしょうか。
- ・家庭学習の時間の目安は、(学年+1)×10分 です。

(1年:20分 2年:30分 3年:40分 4年:50分 5年:60分 6年:70分)

ちなみに、学校にいる時は、45分で1時間の授業です。

休憩を挟みながらでいいので、目標の時間勉強できるといいですね。

○家族で決めたルールを守る

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
達成率	100%	95.8%	95.8%	81.3%	91.7%	76.3%

○勉強時間(目安:学年×10+10分)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
目標時間	20分	30分	40分	50分	60分	70分
平均時間	23分	36分	35分	48分	38分	60分

家族ルールの達成率は、学年が上がると共に下がっています。また、学習時間も、3年生以上は目標時間に達していませんでした。大会等の都合もあると思いますが、2日合わせて目標時間を達成できるように学習にも取り組みましょう。

夏休みも「家族ルール」を決めて メディアを使いましょう！

「家族ルール」は、メディアコントロールチャレンジ期間だけではなく、普段から守ってほしいルールです。今回取り組んだものを参考に、改めて家族で話し合って、メディアの使い方について考えながら使用していただければと思います。

【今回出てきた家族ルール】

- ・食事、お風呂、お手伝いなどを後回しにして使わない
- ・親と相談して、納得できる時間制限を決めてから使う
- ・メディアを使わない分外遊びをする
- ・メディアを使わない分読書や家族で会話する時間を増やす 等

1日3回の歯みがきに 取り組みましょう！

昨年度の長期休みは、1日の歯みがきの回数の平均が1.8~1.9回でした。1日3回歯をみがくように心掛けましょう。

今年も歯みがき
カレンダーに
取り組みます！



夏休みを利用して、病院受診をお願いします！

6月までに終了した健康診断については、「病院受診のおすすめ」と「健康診断結果一覧」を各ご家庭に配付しています。夏休み中は精密検査のチャンスですので、まだ受診をされていない方は、ぜひ病院受診をお願いします。なお、一覧に載せている結果は、各健診終了時点でのものになりますので、ご承知おきください。(5年モアレ検査結果は、夏休み明けの配付になります。)

【病院受診について】

- ・受診する場合は、学校から配付された「病院受診のおすすめ(通知書)」を持参し、医師に必要な箇所を記入していただけてください。
- ・受診が完了した人は、夏休み明けに、記載済みの通知書を学校に提出してください。
- ・すでに受診が完了している場合は、その旨や受診結果を保護者の方が記入し、学校に提出する形でも構いません。
- ・もし、通知書を紛失してしまい、再発行が必要な場合は、学校にお知らせください。