

保健だより すこやか

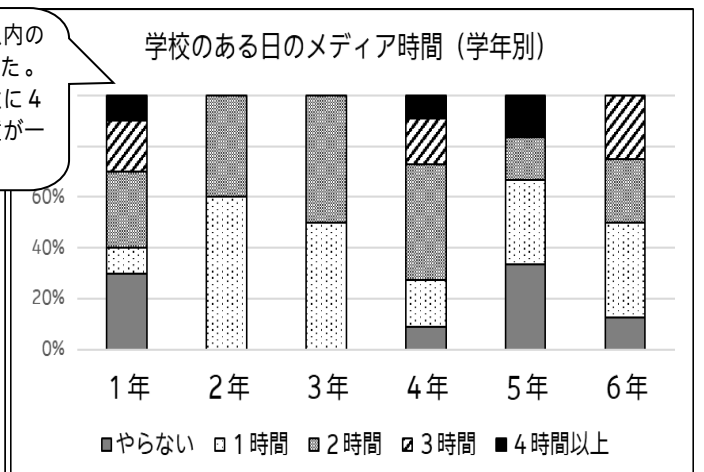
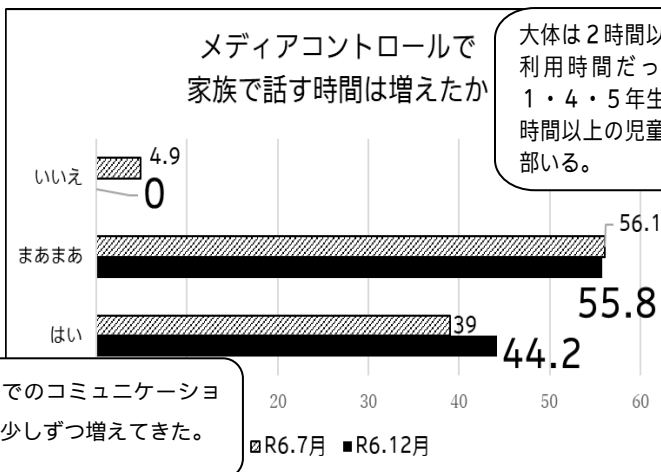
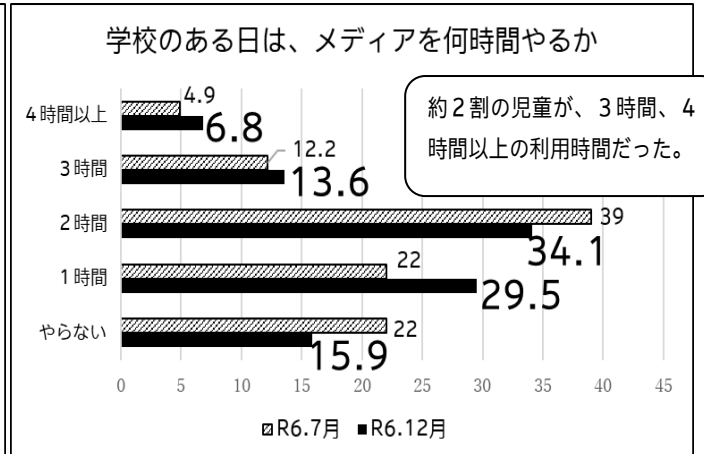
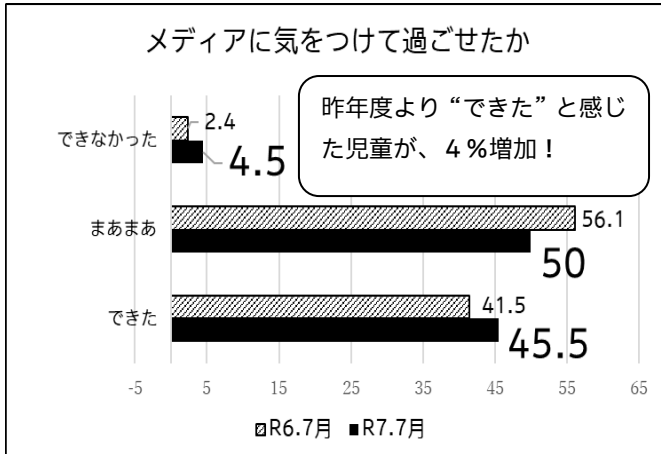
令和 7 年 9 月 4 日配付 **メディア特別号**
郡山市立谷田川小学校 保健室
☆お子さんと一緒にお読みください☆



☆第1回メディアようかいチェックのご協力ありがとうございました☆



今回の取り組みを全体的にみて、子どもたちも保護者の方々もメディコントロールに対する意識向上が図られていると感じました。いつもサポートありがとうございます。



○今回の取り組みで、メディアの時間がどんな過ごし方に変りましたか？○

- ・睡眠時間が少しだけ長くなりました。これからも入眠時間を早くしたいです。
- ・早ね早起きができるようになった。家族で過ごす時間を増やしていきたいです。
- ・ゲームの時間の確認を出来るようになった。目を休ませるよう声かけしていきたい。
- ・兄弟で遊びをやっていました。家の手伝いや会話する時間に充てたいと思います。
- ・ボードゲームを一緒にやったり、スマホを使っていた時間を読書や絵を描く時間にしていました。



レゴや工作、外遊び、読書、絵描き、お出かけなどで過ごし、親子の会話が増えたようです！

○感想○



- ・やることをやってからの課題が見えたので、家族みんなで気をつけて過ごしていきたいです。
- ・時計をみながら時間を見て自分から動けるようになっていました。
- ・次の日の準備などをさせてからメディアを使うことを意識させることができたので、これからも継続させていきたいです。
- ・朝起きてすぐゲームやユーチューブを見るので、準備をしてから見るように声かけしていきたいです。
- ・親だけからの話よりも、学校側からのこのようなプリントがあると子ども自身も気をつけるきっかけ作りができて嬉しいです。

