

# 浅羽学園保健だより

令和6年12月  
浅羽学園学校保健部

令和6年度 浅羽学園 保健目標

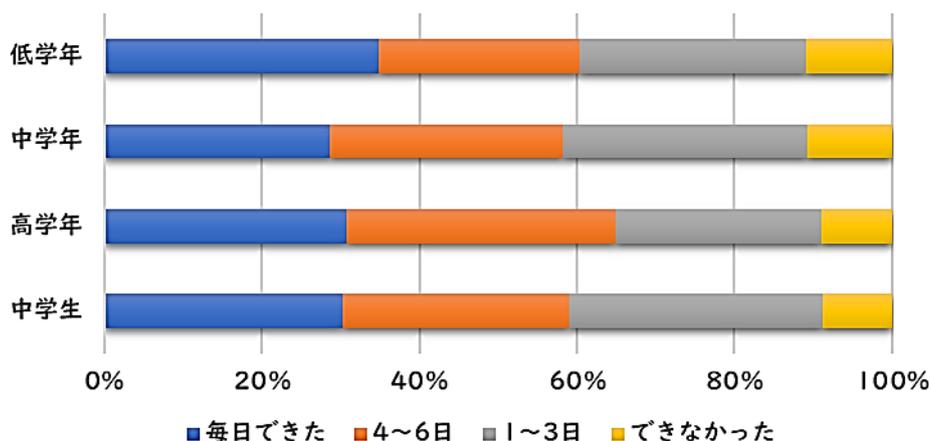
## メディアの利用時間を決めて 守れるようにしよう

浅羽学園学校保健部では、「メディア利用時間を自分で決めて、守ることができる子」を目指し、学園で取り組んでいます。

### 家族みんなでメディアコントロールウィークに挑戦しました！

11月の第2週に「メディアコントロールウィーク」を行いました。御協力ありがとうございました。子どもたちが意識して生活し、メディア以外の時間を楽しんだり、家族との会話が増えたりと、とても有意義な時間を過ごせた子が多かったようです。

#### メディア利用時間を意識できましたか

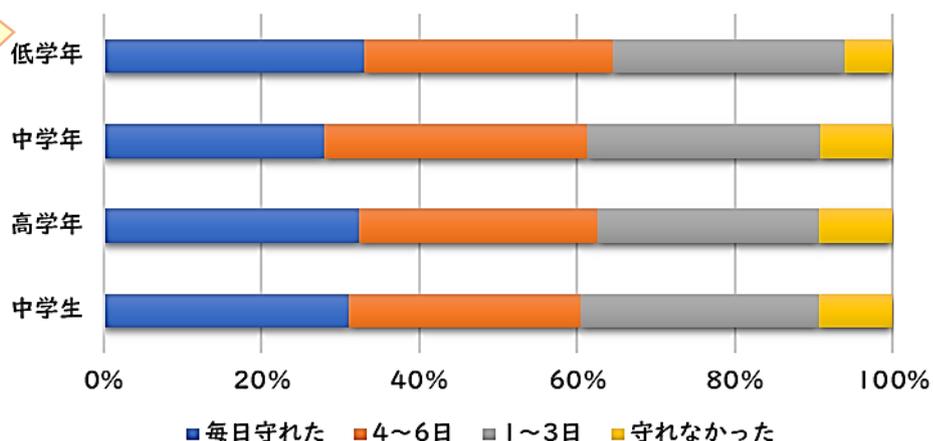


半数以上の人たちが  
4日以上、メディア  
利用時間を意識する  
ことができました。  
毎日意識できた人も  
20%以上います！



自分で「めあて」を  
設定しました。  
半数以上の人たちが  
4日以上、自分で決め  
ためあてを守ることが  
できました！

#### めあては守れましたか



## 【子どもたちの感想】

- ・意識してメディアを減らすと自分の時間が増えた。
- ・1週間メディアコントロールを意識したら、読書の時間が増えました。
- ・メディア利用時間を意識することで、お母さんたちと話す時間が多くなりました。
- ・パパとママといっぱいお話できた。
- ・家族との会話や自由時間が増えたことで、画面ではなく、自分が今過ごしている『景色』を見られるようになった。



## 【おうちの方から】

- ・いつもは食事の時もテレビをつけていましたが、家族みんなで意識して取り組めたと思います。
- ・いつもは何となく過ぎてしまう時間を、有意義な時間にして過ごすことができました。
- ・勉強時間が増えたことで、苦手な九九を何度も練習してがんばっていました。お手伝いもたくさんしてくれて助かりました。
- ・今後も使い方(明るい所、姿勢等)をよりよいやり方で考えながら取り組みましょう。
- ・大人でも利用時間を減らすのは大変なので、家族で協力して取り組みたい。

# もうすぐ冬休み・・・

12月の「健康の日」では、ネットの使い方について考えました。  
ネット利用のルールを守り、危険な目に遭わないようにしましょう。正しく情報を利用したり、発信したりして、ネットを上手に使いましょう！

冬休みを心身ともに健康に過ごすために・・・

## 「私のネットルール」を作りました！



小学校高学年と中学生は、このルールを自分たちで決めました。

低学年のみなさんも、おうちの人と一緒に、ぜひ冬休みのルールを決めてみてください！

1	メディア利用時間 平日 (5月の健康の日で決めた時間)	時間	分以内
2	メディア利用時間 休日(冬休み)	時間	分以内
3	寝る時刻	遅くても	時 分までには寝る
4	携帯やゲーム、SNSやアプリ等の 使い方について気をつけたいこと 例：写真や動画をSNSに載せない 時間を決めて動画を見る 布団の中では使用しない 暗い部屋では画面を見ない 食事や勉強をしながら利用しない 寝る1時間前には使用しない 22時以降は使用しない など		

☆ メディア利用時間をコントロールして、充実した冬休みにしましょう！ ☆