浅羽学園保健だより トラー 5 年 5 月 演羽学園 保健だより トラー 第 3 年 5 月 演羽学園学校保健部



令和5年度 浅羽学園 保健目標

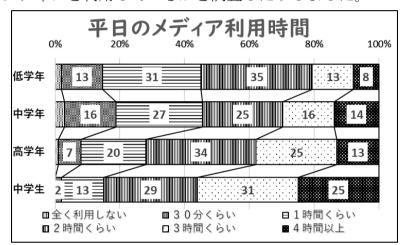
メディアの利用時間を決めて 守れるようにしよう



浅羽学園学校保健部では、昨年度、「健康を意識して生活しよう メディアと上手につき あおう」という目標を立て、「レッツチャレンジ!ノーメディア」に取り組んだり、アンケ ートを実施し、小中学生がどのくらいメディアを利用しているかを調査したりしました。

その結果、「平日のメディア利用時 間が4時間を超えた子が多い」、「メ ディア使用後に体や心に不調を感じ ている子が多い」ことが分かり、浅 羽学園の課題と捉えました。

そこで、今年度は「メディアの利 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 むことにしました。



具体的な取り組み

【学校】「健康の日」ガイダンス・・・今年度の取り組みについて確認。 5月

【**家庭**】家の人と本人が話し合い、ルール作り

〈表面〉メディアの利用時間やルールを決定し、記入する。

〈裏面〉生活の様子瑠(5月)を記入する。

9月 【学校】「健康の日」生活リズム(メディアに関すること)

10月 【学校】「健康の日」メディアコントロール

【家庭】「メディアコントロールウィーク」の実施

2月 **【学校】**「健康の日」心の健康(メディアに関すること)

【学校】「健康の日」一年間の振り返り

6月~3月【家庭】メディアカードの記入

記入の仕方につ いては、裏面を 御覧ください。

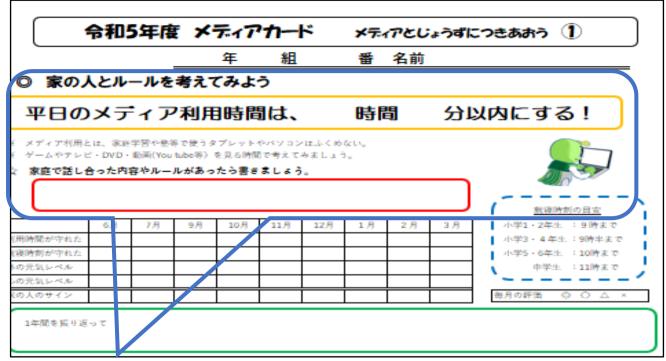
毎月、「健康の日」にメディアカードを持ち帰ります。チェックをお願いします。

「健康の日」は、家族でメディアの利用について考え

る日として、家族で意識して過ごしてください。

*各校「健康の日」に多少のずれはありますが、浅羽学園小中学校で 同じカードを持ち帰ります。





◎「家の人とルールを考えてみよう」

①メディアの利用時間 ②家族で話し合ったルール を記入する。

裏面



- ◎ 生活の様子(5月)
 - ①平日のメディア利用時間 ②休日のメディア利用時間 ③目の疲れ・睡眠不足
 - ④メディア疲れ解消のために取り組んだこと

ある場合・・・どんなことを取り組んだか、実際やっていることを記入する。 ない場合・・・これから、どんなことならできそうか記入する。