

浅羽学園保健だより



令和5年5月
浅羽学園学校保健部

令和5年度 浅羽学園 保健目標

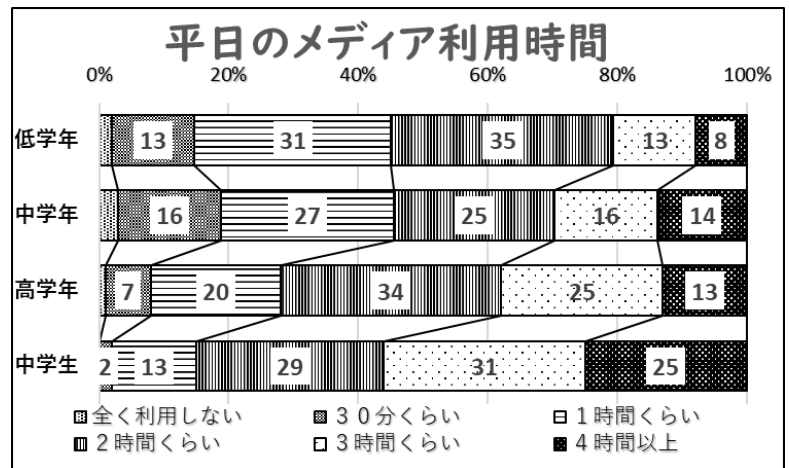


メディアの利用時間を決めて 守れるようにしましょう

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

5月 【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。

【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〉生活の様子溜（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)

3月 【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。



