



浅羽学園浅羽東小学校  
保健室  
令和6年12月

## メディアコントロールダイアリーを行いました

11月11日～17日にかけて、浅羽学園全体で「メディアコントロールウィーク」を設定し、メディアコントロールダイアリーを実施しました。学校でも家庭でもメディアが欠かせないですが、メディアの利用時間を自分自身でコントロールでき、自分の体に負担のかからない使い方ができる子どもになってほしいと思っています。御協力ありがとうございました。

### 【児童の感想】

- ・寝る時間が増えてよかった。
- ・サッカーや友達と遊ぶ時間が増えてよかった。
- ・メディア時間を守るのは難しかった。
- ・テレビの時間を減らすことができなかつたので、今度は減らすように頑張りたいです。
- ・家族との時間が増えた。会話をする時間が増えてよかった。



### 【おうちの方から】

- ・以前よりメディア利用時間が減ったので、意識して、今後も利用時間を減らしてほしいです。
- ・メディアコントロール週間以外の日でも、自分から少なくする日を作れるようになると思います。
- ・メディアコントロール週間であることを意識し、けん玉やレゴなどをやって過ごしていました。ゲーム以外の遊びをしていて楽しそうでした。
- ・メディアの利用時間を意識することで、使用時間を減らすことができました。家族との会話も増えたので、今後も見直してほしいです。

12月は、例年インフルエンザが流行する時期ですが、今年はマイコプラズマ肺炎や新型コロナウイルス感染症も流行しています。マイコプラズマ肺炎はひどい咳、インフルエンザや新型コロナウイルスは高熱や倦怠感が、主な症状となります。早寝早起き・バランスのとれた食事・適度な運動を心がけ、家族みんなで協力して感染症にかからないように、冬休みを過ごしてほしいです。

1学期に行った、児童健康診断の結果、治療が終わったでしょうか。まだ、未受診のお子さんには、再度、用紙をお配りしましたので、冬休みを利用して受診をすすめてください。

