学校保健委員会だより

Ｎｏ．２

平成３０年度　玉村南小学校

２／１４（木）

第二回学校保健委員会が開催されました

学校医の田口先生、栄養教諭の坂本先生をお迎えし、第二回学校保健委員会が開催されました。開催が延期になってしまったにもかかわらず、多くのＰＴＡ本部役員・保体厚生部の方々にも参加していただき、ありがとうございました。

保健委員会の発表

今回は、第一回の発表に続き、「メディアとの上手な付き合い方」について発表しました。

＜第一回で行ったアンケートから見つかった問題＞

・メディアを使っている時間が長い

・テレビを観ながら食事や勉強をする「ながらテレビ」が多い

この問題をふまえて、第二回では、３年生から６年生に「メディアコントロールチャレンジ」というものに取り組んでもらいました。

1．メディアコントロールチャレンジとは

メディアを使う時間を少なくして、メディアと上手に付き合いながら生活できるようにしようというチャレンジです。

メディアコントロールチャレンジ

＊メディアとは・・・テレビ、DVD、テレビゲーム（携帯ゲーム機等含む）、パソコン、インターネット、スマホ、携帯電話など

年　組　番　名前

○メディアコントロール週間　１１月２１日（水）～１１月２７日（火）

※メディアコントロールにチャレンジする日は何日でもいいです。

○コース　※チャレンジするコースに○をつけよう

＊のコースをえらぶときは、（　　）に時間を書こう。

1 ハイレベルコース	ニュースや天気予報以外はメディアなし ○ニュースや天気予報以外はテレビやゲームなどメディアなしのコース 時間の使い方がたくさん考えられる、充実したコース
2 時間をきめようコース（2時間までの間で決めよう）	1日メディアは（　　）時間まで←お家の人と相談して書こう ○メディアの時間を決めて取り組むコース 生み出した時間によって工夫が楽しみなコース
3 ぐっすりすいみんコース	ねる時間の1時間前からメディアなし ○ねる時間がおそい人によいコース 早ね・早おきのリズム作りによいコース
4 楽しい食事・しっかり勉強コース	食事の時、勉強の時だけメディアなし ○食事中、家族で楽しく過ごしたり、勉強に集中したりするのによいコース

日にち	計画をたてよう：チャレンジする日（○を記入）	計画をたてよう：参加者（記号を記入）A）家族全員 B）親子 C）本人のみ	結果を記入しよう：結果（チャレンジが成功した日に○を記入）	結果を記入しよう：メディアのかわりにおこなった活動（記号を記入）ア）読書 イ）外遊び ウ）手伝 エ）手紙い オ）家族と会話 カ）その他（かわりの活動を記入）
11/21(水)				
11/22(木)				
11/23(金)				
11/24(土)				
11/25(日)				
11/26(月)				
11/27(火)				

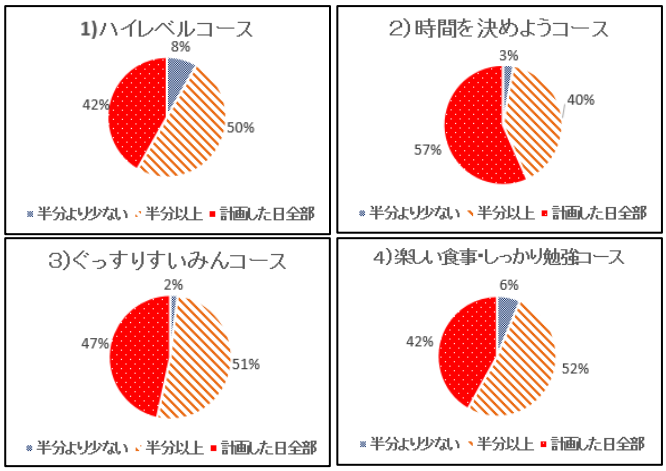
メディアコントロールに取り組んだ感想 かえり	おうちの方から一言

※１１月２９日（木）に担任の先生に提出してください。

1 ハイレベルコース	ニュースや天気予報以外はメディアなし ○ニュースや天気予報以外はテレビやゲームなどメディアなしのコース 時間の使い方がたくさん考えられる、充実したコース
2 時間をきめようコース（2時間までの間で決めよう）	1日メディアは（　　）時間まで←お家の人と相談して書こう ○メディアの時間を決めて取り組むコース 生み出した時間によって工夫が楽しみなコース
3 ぐっすりすいみんコース	ねる時間の1時間前からメディアなし ○ねる時間がおそい人によいコース 早ね・早おきのリズム作りによいコース
4 楽しい食事・しっかり勉強コース	食事の時、勉強の時だけメディアなし ○食事中、家族で楽しく過ごしたり、勉強に集中したりするのによいコース

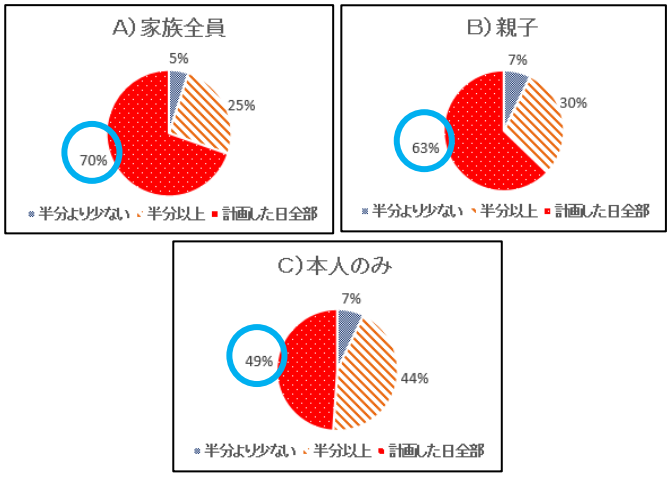
2．メディアコントロールチャレンジ　結果

★チャレンジした日数のうち、何日成功したか【コース別】



コース別に見ても、あまり大きな違いは、みられませんでした。

★チャレンジした日数のうち、何日成功したか【参加者別】



計画した日全部、成功したという人の割合が、家族全員、親子、本人のみの順番に多い

→ 一人でチャレンジするよりも、周りの人と一緒に取り組むことで、チャレンジに成功できた人が多かったのでは？

★メディアの代わりに増えた活動

＜一人の活動＞

早くねる ・ 一人であそぶ ・ 休けい ・ 部屋の片づけ ・ 工作 ・ くつみがき のんびりお風呂 ・ たん生日プレゼントづくり ・ 手紙を書く

＜家族との活動＞

カードゲーム ・ 外出 ・ 旅行 ・ オセロ ・ ものづくり ・ ビンゴ ・ 読み聞かせ 消しゴム落とし ・ アクアビーズづくり ・ ペットとあそぶ

3．保健委員の取組

私たち保健委員は、南小学校のみなさんが、メディアと上手に付き合っていくことができたらいいなという思いで、「メディア」について取り組んでいます。そして、メディアコントロールチャレンジがなくても、メディア時間について考えて、すすんで行動してもらいたいと思っています。そこで、どうすれば意識してメディアコントロールができるのか、保健委員ひとりひとり（１６名）が実践してみました。取組内容のみ、ここに挙げます。

- 一日ずつ違うことをする
  （例）今日は勉強、明日は手伝い　など
- メディアのルールを決めて、実行する
- メディアコントロールチャレンジをもう一回やってみる
- 家族と運動したり自主勉強を増やしたりして、メディア時間を減らす
- 家族で、お互いにテレビの時間やゲームの時間が過ぎていたら注意し合う
- テレビを観る時間を減らす
- メディアコントロールチャレンジの２番「ぐっすりすいみんコース」と３番「時間を決めようコース」に取り組んだ
- テレビやインターネットを観る時間を減らす
- 自分でメディアのルールを決める
- １時間とルールを決めて守る
- 娯楽系統のメディアは必ず３０分以内に抑え、メディア以外の楽しみを見つける
- 早寝早起きをする
- １・２日おきにメディアコントロールに取り組む
- 時間を決める
- すぐには達成できないくらいの目標を決め、どのようにしたら達成することができるのかを考えて、紙に書き、見えるところに貼り実行する。

みなさんも、私たちの取組を参考にして、積極的にメディアコントロールをしましょう。

4．保健委員が考えた「メディアとの上手な付き合い方」

メディアと上手に付き合うために、メディア時間をどのように利用するかを考えて、良い面にも使えることが大事です。保健委員が考えた「メディアとの上手な付き合い方」は・・・

- 「２時間まで」などのルールや約束を決める
- ゲームや動画だけでなく、ニュース番組や勉強になる番組などを観ることにも使う
- メディアに夢中になっている人は、違うジャンルの夢中になるものを見つける
- 睡眠時間をしっかりとるために、遅い時間にやっているテレビ番組は録画する

ひとりひとりが意識して、メディアとの上手な付き合い方を実践できるようにしましょう。そして、健康な生活、元気なからだをつくりましょう。

指導助言

田口先生（学校医）

はじめに、インフルエンザについて話をしますが、インフルエンザにかかる子とかからない子の違いはやはり生活習慣にあります。中でも睡眠は抵抗力を高めるので、自分の生活習慣を見直してみてください。また、生活習慣の重要性は、メディアにも言えることです。ぜひ、今後もメディアコントロールを続けてください。子どもは親の姿をよく見ているので、家族で取り組んでほしいと思います。

坂本先生（栄養教諭）

自分も仕事でずっとパソコンを使っていますが、便利だなと思っています。例えば、新メニューを作るときに参考にするものはネットから探していて、メニュー作りにとても役に立っています。しかし、家ではずっと動画が流れています。メディアコントロールチャレンジではないけれど、必要のない時は動画を観ることをひかえようと思いました。

参加者の感想

ＰＴＡ保体厚生部

- 親として子どもとメディアとの付き合い方について改めて話をしてみたいと思う。
- 今のメディア社会にどう向き合うか、まずは家の中から考え直そうと思った。

保健委員会児童

- メディア時間を工夫したことで他の活動が増えたのでよかった。
- 自分もメディアと大きくかかわっているので、これからも続けられるようにしたい。

参加してくださった皆様、ありがとうございました