

ほけんだより

～ノーマディア号 NO.1～

おうちのひとと読んで
くださいわね。

岡山市立芳泉小学校
保健室




ノーマディアに
チャレンジしよう!

本をたくさん
読みましょう!

芳泉中学校区では今年度もメディア（テレビ・ゲーム・DVD・スマートフォン・タブレットなど）と上手に付き合えるよう取組をしています。
第1回の「ノーマディアにチャレンジしよう！」カードに挑戦しましょう。
期間は6月28日（水）・29日（木）の2日間です。
寝る時間が遅くならないように、見るテレビ番組を決めたり、ゲームをする時間を決めたりしましょう。



チャレンジ中は、テレビやゲームの時間を読書の時間に換えるとよいですね。図書館では、“かぞくで読書”に取り組んでいます。図書館に用紙を置いてあるので、必要な人はもらいに来てください。

	かめさん コース	食事中（朝・昼・夜）はメディアを見たり使ったりしない。
	とりさん① コース	メディアの時間は1日1時間までにする。 見るテレビ番組は、家族で話し合って決める。
	とりさん② コース	メディアの時間は1日2時間までにする。 見るテレビ番組は、家族で話し合って決める。
	うさぎさん コース	メディアの時間は1日中まったくなし。

☆やりかた☆

- ①おうちのひとと相談し、上にある4つのコースから、1日目のコースをえらび（ ）の中に書きましよう。チャレンジしたあと、守れたら○守れなかったら△を書きます。
- ②1日目が終わったら2日目のコースを決めましよう。コースは1日目と変えてかまいません。その日の予定に合わせてあてをえらびましよう。守れたら○守れなかったら△を書きます。
- ③メディアを見たり使ったりするとき、おうちで決めているルールがあるか教えてください。
- ④感想を書いて、30日（金）に担任の先生に出しましよう。

保護者の方へ

子どもたちのまわりには、多くのメディアがあります。中でも、スマートフォン・タブレットなどに関する子どものトラブルは、全国的に増加しています。またスマートフォン・タブレットを夜遅くまで使用すると、就寝時間が遅くなり、生活リズムが乱れる原因にもなってしまいます。子どもたちが自分たちで考えて、上手にメディアと付き合うことができるようになってほしいと思っています。ご協力をよろしくお願ひいたします。

第1回






ノーマディアに
チャレンジしよう!

年 組 なまえ

おうちのひとと話し合せてコースを決めて、ノーマディアにチャレンジしてましよう。

※ノーマディアとは・・・テレビ・ゲーム・スマートフォン・タブレット・パソコンの時間を決めて、そのルールを守る生活のことです。

	かめさん コース	食事中（朝・昼・夜）はメディアを見たり使ったりしない。
	とりさん① コース	メディアの時間は1日1時間までにする。 見るテレビ番組は、家族で話し合せて決める。
	とりさん② コース	メディアの時間は1日2時間までにする。 見るテレビ番組は、家族で話し合せて決める。
	うさぎさん コース	メディアの時間は1日中まったくなし。

ひにち	えらんだコース	守れたら○ 守れなかったら△
かきかた ○月○日（○）	（ とりさん① ）コース	○
6月28日（水）	（ ）コース	
6月29日（木）	（ ）コース	
○メディアを見たり使ったりするときの家でのルールはありますか。（はい・いいえ） ※はいに○をした人は、くわしく教えてください。（テレビは1日0時間まで ゲームは宿題が終わってから など）		
○チャレンジ後の感想を書きましよう。＊おうちの方も、よろしければ一言お願ひします。 _____ _____ _____		

6月30日（金）に、担任の先生に出しましよう。