

ほけんだより

～ノーマディア号 NO・2～

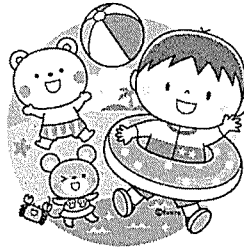
平成29年9月
岡山市立芳泉小学校
保健室

おうちのひととよんで
くださいね。

ノーマディアに
チャレンジしよう!

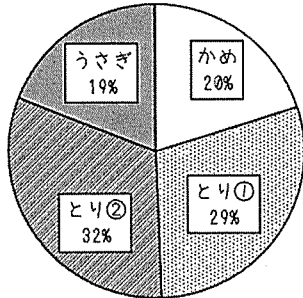
6月に実施したチャレンジの結果についてお知らせします。

- ☆かめさんコース → 食事中はテレビをけす。
- ☆とりさん①コース → メディア使用は1日1時間までにする。
- ☆とりさん②コース → メディア使用は1日2時間までにする。
- ☆うさぎさんコース → メディア使用は1日なしにする。

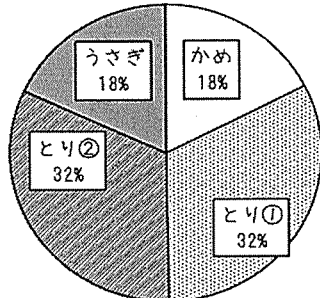


♪えらんだコース♪

1日目

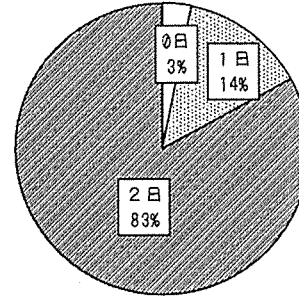


2日目



2日間を通して、とりさん①②コースを選んだ人が1番多かったです。2日目はかめさんコースにチャレンジした人が減っていました。

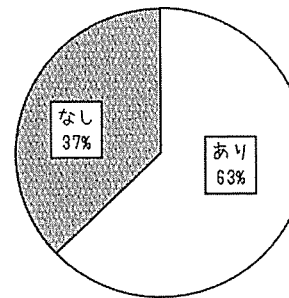
♪なんにちまも 何日守れたか♪



ほとんどの人が2日間とも自分で決めたコースを守ることができていました。

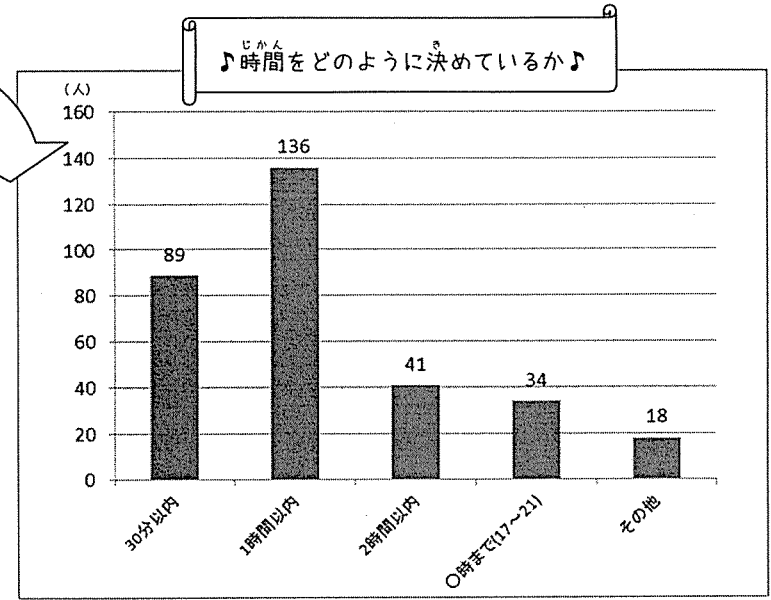
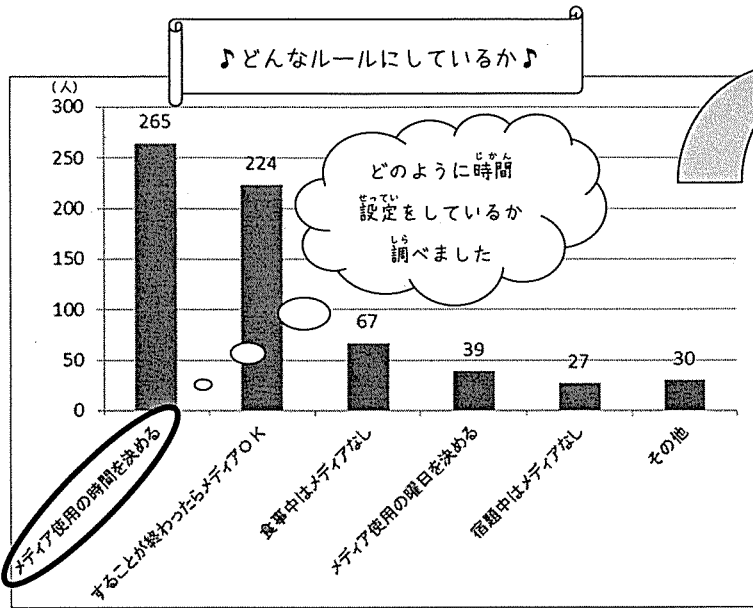
0日だった人は、第2回のチャレンジで、1日でも守れるようにがんばりましょう!

♪家で のルール♪



メディア使用のルールを決めている人は、63%でした。昨年度は65%でしたので、あまり変わっていませんでした。

自分の生活に合ったルールを決めて、メディアの見すぎ、使いすぎをしないように気をつけましょう。



ルールの内容では、「メディアの時間を決める」人が一番多かったです。どのように時間設定しているか調べてみると、右上のグラフのようになりました。

ゲームは30分～1時間、テレビは1時間～2時間に決めている人が多かったです。また〇時までは見たり使ったりしてもよいという決め方の人もいて、それぞれの家庭で工夫されていることがわかりました。

「することが終わったらメディアOK」のルールでは、宿題や次の日の準備を早く済ませることができ、その後ゆっくり過ごせるのが良いという感想がありました。

まだルールを決めていない人は、今回の結果を見て参考にしてみてください。

★☆感想の紹介☆★

- ・おにいちゃんとがんばりました。
- ・「ノーメディアのチャレンジしよう」を達成するため、テレビなどを見ない分漢字大会に向けて練習しました。
- ・普段ゲームしている時間に外で遊んだり本を読んだりできました。(おうちの方より)
- ・日頃、リビングにテレビがついたままになっていますが、今回は1時間以内で消していたので娘がしゃべることをたくさん聞けました。
- ・スマホという魔物とテレビに負けてしまうようです。「明日テストだから大丈夫」というものの…。チラッ、チラッ。次回はがんばりましょう。