



ほけんだより

とくべつごう
メディア特別号

常盤南小学校
保健委員会

おうちの人と、いっしょに読みましょう！

前期ときなんクリニック（保健委員会）の子どもたちが、委員会活動を通して、電子メディアとの付き合い方について考え、ときなんのみんなが、日ごろの電子メディアの使い方を見直し、自分の健康を守りながら使用できるようになってほしい！という願いを込めてメディアコントロールチャレンジを企画しました。名付けて

「ときなん！メディアコントロールチャレンジ Days」

～たおそう！メディアモンスター～ です。

チャレンジ期間：9月12日（火）～14日（木）の3日間

チャレンジ方法：メディアコントロールチャレンジカードに記入しながらチャレンジ！
レベル1～5のコースの中から、チャレンジするコースをきめます（オリジナルコースを作ってもOK!）。それぞれのコースに、ときなんクリニックの子が考えた、メディアモンスターがいるよ。チャレンジをクリアしてメディアモンスターをたおそう！

さあ！おうちの人と一緒にメディアコントロールにチャレンジしよう！

保護者の皆様へ

メディアコントロールとは、電子メディア（テレビやパソコン、ゲーム機、スマートフォンなどの情報機器・媒体）の使用禁止ではなく、日頃の電子メディアの使い方について見直し、適切に利用できる力を身につけることを言います。

メディアは、私たちに様々な情報をあたえてくれて便利なこともある反面、つつい長時間にわたり使用してしまうことがあります。子どものうちから長時間メディアにふれていると、心身に様々な影響を与えることがわかってきています。

メディアがおよぼす様々な影響

- からだ…運動不足による体力低下・骨密度の低下、ストレートネック、肥満、視力低下など
- こころ…睡眠障害（眠れなくなる）、勉強や運動などのやる気がなくなる、イライラし怒りっぽくなる
- 学校…遅刻・欠席が多くなる、授業中に寝てしまう、成績がわるくなる
- 家族…家庭で会話が減る、家族とケンカが多くなる
- 友達…友達と一緒に外で遊ばなくなる、友達とトラブルになる

そこで、ときなんの子どもたちの健やかな成長のために、保健委員が中心となり、メディアコントロールチャレンジに取り組んでいきたいと思っております。お忙しいと存じますか、主旨をご理解いただき、お子様と一緒に取り組んでいただきますよう、お願いいたします。