

ほけんだより 7月

2026年7月2日 / NO.5 / 汐見小学校 保健室



メディアコントロールチャレンジの感想を紹介します

子供たちからの感想

- 時間を守ることができて良かったです。これからも続けたいです。
- 本のおもしろさに気づけて良かったです。
- できないと思っていたけど、できました。やってみたら簡単だった。
- ふだん自分がどれくらいメディアを使っているかを実感しました。
- メディアコントロールチャレンジがあって、気をつけて生活したので目標を守ることができました。
- 夕食ノーメディア、夜9時以降はノーメディア、一日メディアは2時間までは簡単にできました。
- 夕食の時ノーメディアだと、家族みんなで今日あったことを話せました。家族とたくさん話すことができて嬉しかったです。絵をかいたり、工作をしたりしました。

おうちの方からの感想

- 毎日、時計を見ながら「あと〇分見られる」など計算して、自分なりに取り組んでいました。去年よりも自分で立てた目標を守ろうと頑張っていて成長を感じました。
- メディアコントロールをきっかけに久しぶりに本を読んだところ、字を読むことの楽しさを再確認したようです。小説、作文集、マンガを集中して読んでいる姿を見たのは久しぶりででした。良い機会になりました。
- チャレンジ後に、メディアの利用について子供と話し合ってみました。自分のために、メリハリをつけて利用できるといいなと思います。自分でメディアコントロールができるようになってからじゃないと携帯は預けられないと感じています。
- 簡単そうに思えるチャレンジでも、気をつけて意識していかなければと思うリモコンを操作しようとしていて、日常の中でメディアがあることが当たり前になっていると感じました。今後も意識して、家族の会話等を増やしていきたいです。
- 図書室で本が2冊借りられて良かったです。年に数回実施を希望します！
- 時間を意識して過ごそうとする姿が見られました。普段からタイマーを使用している成果を発揮できたようで良かったです。
- メディアの時間を減らすのは難しく思うようにはいきませんでした。普段どれだけメディアに触れているのかを改めて感じる機会になりました。これからも少しずつ時間を意識しながら取り組んでいきたいと思っています。

今後もメディアの活用方法、使用時間などルールについて継続的に指導していきたいと思えます。御家庭での声掛け、御協力ありがとうございました。