



あかるいみらい

高松小学校 保健だより

R4.6.17 No.6



おうちの方へお願い

本日、前回の保健だよりでお知らせした、「げんきアップ週間① カード」を配付しました。そこで、

- ①「電子メディアの約束」
- ②「がんばるめあて」
- ③裏面の「電子メディアと生活のチェック表」

を、次のページの記入例を見ながら、おうちの方と一緒にしていただくようお願いいたします。（自分で書ける人は自分で書いて大丈夫です。）

提出期限：6月20日（月） 担任まで

※20日に一度回収し、23日にお返ししますので、24日～めあてが守れたかの記入をお願いします。

また、30日（最終日）には本人の感想とおうちの方からもコメントをいただき、7月1日に提出をお願いします。



令和3年 **電子メディアと生活のチエック表** (5・6年生)

【かいた日】 11月 **16** 日 ・ **6** 年 **21** 番：名前 **高松高子**

★質問で、ひとつのことを書きましょう。あてはまるすうじに○をつけましょう。

(1) 夜は 毎日 だいたい なん時に寝ますか。 (**10** 時 **00** 分ごろ)

(2) 朝は、毎日 だいたい なん時におきますか。 (**6** 時 **30** 分ごろ)

(3) あさ おきた時に、気分はすっきりしていますか。
① いつもすっきりめがさめる **②** たまにすっきりでない ③ いつもすっきりでない

(4) 学校のタブレットでない電子メディアを、平日はどのくらい、見たり使ったりしていますか。
① 1時間まで **②** 2時間まで ③ 3時間まで ④ それより多い

(5) じぶんのスマホやけいだい電話を、持っていますか。
① 持っている ② 持っていない

(6) ものがよく見えなかったり、目がわるくなったり、目がつかれたと思うことがありますか。
① ない ② たまにある ③ いつもある

(7) ゲームやネットをしないで、イライラしたり、おちつかなくなったりしますか。
① ない **②** たまにある ③ いつもある

(8) 「小学生がやっていたゲーム・見てはいけないゲーム」かどうか、どこでわかるか知っていますか。
① 知っている。 ② 知らない。

(9) じぶんの持っているゲームは、「小学生がやっていたい・見ていいゲーム」ですか。
① 小学生がやっていたいゲームだけやっている・見ている。
② 小学生がやっていたくないゲームも、やっている・見ている。
③ ゲームは持っていない。していない。
④ わからない。



～ここからは、お家の方への質問です～

(10) 「小学生がやっていたくない・見てはいけないゲーム」の存在をご存じですか。
① 知っている。 ② 知らない。

(11) 「小学生がやっていたくないゲーム・見てはいけないゲーム」かどうか、どこで見分けるかご存じですか。
① 知っている。 ② 知らない。

【記入見本】



げんきアップ週間②カード

6年21番 なまえ **高松高子**

① わたしの家の「電子メディアの約束」をかきましょう。

Aのゲームだけ。-日2時間までを守る。

できる範囲でいいです。



【電子メディア (テレビ・ゲーム・パソコン・スマホ・ネットなど) の約束 (別)】

- ・「電子メディアはあわせて一日2時間までを必ず守る。
- ・(一日の電子メディアは、おそくとも9時までには終わらせる。
- ・(電子メディアを見る・するのは、勉強が終わってから見る・する。
- ・小学生がやっていたいゲームだけする。(ZERO B以上のゲームはしない。見ない)
- ・テレビ、ゲーム、パソコン、スマホは一日〇時間までと定める。(合計でも2時間まで)
- ・親のいるところでやる。夜になつたらスマホ・ゲーム機を親にあずかってもらう……など

② 「げんきアップ週間」中の「がんばるめあて」を自分で(相談して)決めて、下の表に書きましょう。

③ めあてを守りながら生活しよう。

小学生がねむる時刻の目標(おそくとも)	おきる時刻の目標(おそくとも)
1・2年生 9時まで、ねる	6時30分にはおきる
3・4年生 9時半まで、ねる	
5・6年生 10時まで、ねる	

生活の記録

がんばるめあて ↓	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)
ねる時刻 10 時 00 分	○	○	○	○	○	○	○
おきる時刻 6 時 30 分	○	○	○	○	○	○	○
読書の時間 45 分	○	○	○	○	○	○	○
タブレット以外の 電子メディアの 利用時間 1 時間 30 分	○	○	○	○	○	○	○
電子メディアの約束 もまねましたか。 まねたら、○をつけましょう。	○	○	○	○	○	○	○

今回の感想(がんばったこと・いいことなど)

読書の時間をふやして、ゲームやネットをする時間をいれました。夜8時すぎだけ電子メディアからはなれるようになりました。23時だけくすぐられました。

おうちのひとも

意識的に読書の時間をふやしました。休みの日のみではありませんが、平日は休日は休みのみで、家でゲームをいじりました。