

ほいたんだよ

R8
3月①



今年もノメディアデーの
ヒリくみに、ご協力ありがとうございました。
中野予小のようす (アンケートより)

知っておこう、メディアの害

ドライアイ

まばたきが減り、目が乾燥して痛みや視力低下が起ります。



頭痛

肩、首の筋肉の緊張や光の刺激で頭痛が起ります。



睡眠不足

脳が興奮し、眠りの質が下がります。また、就寝時遅くなることで、成長に必要な睡眠が大きく不足します。



心や脳への影響

集中力や話す力、考える力、自分をコントロールする力が弱くなります。



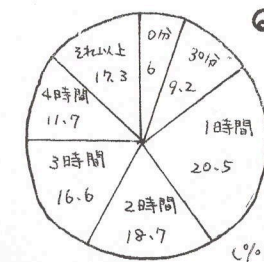
依存症

終わらないゲーム、ゴールのないゲーム、ショート動画などは、やめられない状態になり(そういう風につくられています!!)、健康や生活に大きな害が出てしまいます。



おうちの人からメッセージ

- ゲーム大好きだけど、この日はノメディアを意識して過ごす予定です。
- 普段は声をかけても気づかないくらい夢中になっていて困っています。あ、ノメディアデーは外で遊び、話もいっぱいできてうれしいです。
- 楽しい遊びがたくさんあることに気づけてよかったです。
- 毎回工夫してすごしています。ノメディアデーがもっと増えてほしい!!
- ノメディアデーは、兄弟で何をしようかと一緒によく考えています。
- 「ノメディアデーはきらい!」と言いつつ、よくがんばっていました。
- はじめは何をしていいかわからず「ゲームをやりたい」が、今では読書やボードゲームの楽しさに気づいてくれたうれしいです。
- 「ノメディアデーだ、何しよう」と考えるのが楽しそうでした。
- 家族でいろいろ楽しめたね。お母さんはノメディアデー大好きです。
- 外で友達とたくさん遊んで、ノメディアデーの方が笑顔が多かったです。
- 普段どれだけゲームや動画に時間を使っているのかわかり、親子で意識するきっかけになりました。
- この日は友達と約束して外遊び。毎日ノメディアデーがいいです!
- トランプやクッキングにはまりました。楽しかったね! またせうう。



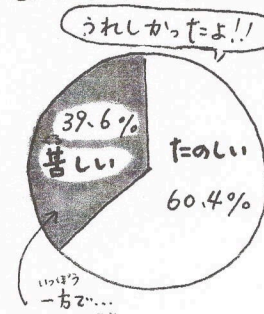
Q. スマホやゲームの使用時間を決めていますか?

- 0~1時間 --- 35.7%
- 2時間 --- 18.7%
- 3時間 --- 16.6%
- 4時間以上 --- 29%

Q. スマホやゲームの使用時間を決めていますか?

- 決めている --- 48.8%
- 決めていない --- 51.2%

Q. ノメディアデーって、みんなにとってどんな日?



うれしい理由

- 友だちといっぱい遊べる!
- いろんな楽しみが見つかる。
- いろんなことに挑戦できる。
- 好きなことをみつけられる。
- 家族といっぱい話せる。
- みんなと外で遊べる。など

今年度も残すところあとわずかです。この一年、びっくりするくらい成長したみんな。4月に比べると顔つきが全然、ちがいます。どこか不安そうだった人、緊張で表情のかたからた人、自信がなさそうにしていた人... どの子も、いろいろな困難をのりこえて、いろいろなことに挑戦して、いろいろな出会いを経験して、その中で自信を手に入れ、クラスに居場所をつくり、堂々とした姿に成長しました。それってすごいことです!! 子どもたちの成長する力には、いつもいつも感動してばかりです。今の学年が終わることを不安に感じている人は、き、この一年あなたの努力で今のクラスがとて、バ、地、よい場所になったのだと思います。うれしいことだね。でも、昨年の4月を思い出してみよう。少しづつ慣れて、できることが増えて、一年後にはまた、もっと成長した自信満々の自分があるよ。みんなにはその力があります。学校という場所は、そのくり返しで成長していくところ。中野予子はすごい! どの子も全力で成長しています。だから大丈夫。自信をもって新しい学年に向かってください。

ほけんしつからひとこと

すぎもと ゆきこ