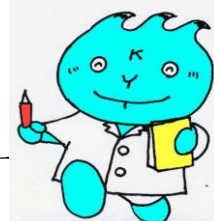


すこやかだより

柳井市立小田小学校
令和5年11月20日発行

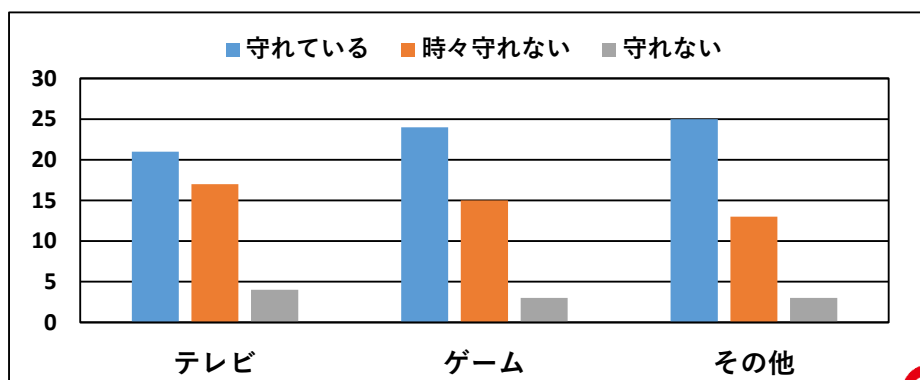


本年度の取組も、半年が過ぎました。すこやかチェックに親子で取り組んでくださっている様子がおうちの方のコメントから伝わってきます。ご協力ありがとうございます。

11月には「わが家のメディアルール」をふりかえっていただきました。大切なことは、子ども達がおうちの方と決めたルールをちゃんと納得し、守ることができることだと思っています。そのつながりが今後もメディアとうまくつきあっていける力になると信じています。

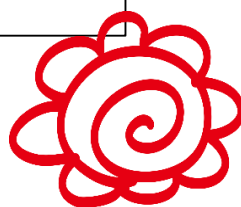
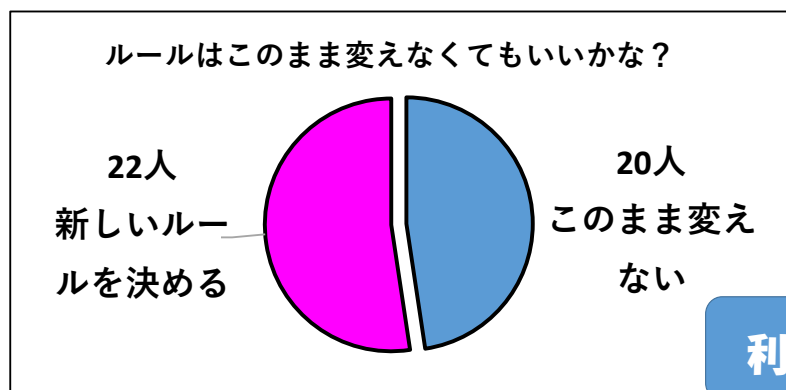
わが家のメディアルールを確認してみよう

1 わが家のメディアルールは、守れているかな？



時々守れないこともあるようですが、比較的守れているようです。
すこやかチェックチャレンジウィークでも毎月、7割前後の人が守れています。

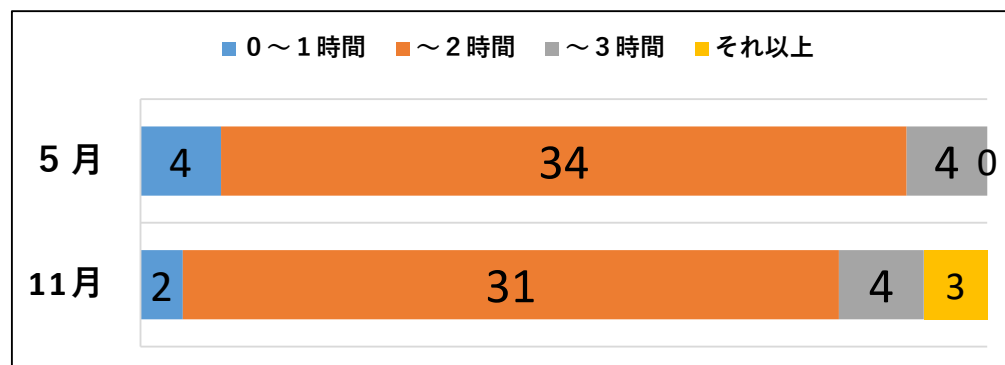
2 わが家のメディアルールを話し合おう



半数以上の方が、11月より新しいルールになりました。

利用する「時間」のルール

8割の人が、わが家のメディアルールでメディアの接触を「1日に2時間以内」としています。



メディアの接触を1日2時間以内するメディアコントロールを呼びかけています。



使う「場所」のルール

- 1 暗いところで使用しない 17名
(明るいところで使用する)
- 2 リビングで使用する 11名
- 3 大人の人と一緒に 4名

わが家のメディアルールは、目につくところに貼っておきましょう。

ルールが守れていたら、しっかりほめてあげてください。

利用する「場合(状況)」のルール

- 1 宿題が終わってから 16名
- 2 食事中には使用しない 7名
- 3 寝る前には使用しない 2名

子どもたちがメディアルールが守れるよう、家族みんなで取り組みましょう。

タブレットを使うときの5つのやくそく

□ タブレットを使うときは姿勢よくしよう

- ・タブレットを見るときは、目から30cm以上はなして見よう。



□ 30分に1回はタブレットから目をはなそう

- ・30分に1回はタブレットの画面から目をはなして、20秒以上、遠くを見よう。



□ ねる前はタブレットを使わないようにしましょう

- ・ぐっすりねるために、ねる1時間前からはデジタル機器を使わないようにしましょう。



□ 自分の目を大切にしよう

- ・時間を決めて遠くを見たり、目がかわかないようにまばたきをしたりして、自分の目を大切にしよう。



□ ルールを守って使おう

- ・20分使ったら1回休む、学校のタブレットはべんきょうに関係のないことに使わないなど、学校やうちのルールを守って使おう。



▲ 文部科学省より、上記のようなリーフレットが出されています。

