

保護者様

江戸川区第三葛西小学校

養護教諭 田畑 佳子

## ほけんだより オアシス

今年度最後の月を迎えます。進学・進級を控え、学年のまとめや行事で忙しくなること  
 います。2月半ば以降感染症は落ち着きましたが、胃腸定状で欠席する児童が増えました。  
 「感染性」または「ウイルス性」胃腸炎と診断されたら、出席停止扱いになりますのでお知  
 せください。



今月の保健目標

1年間の健康生活をふりかえろう

- ・手洗い・うがい・換気・十分な休養など、感染対策を行えましたか？
- ・平日だけでなく休日も、規則正しい生活を送ることができましたか？
- ・外遊びや運動の時間を十分取ることができましたか？

健康生活の基本を忘れず、ふだんの行  
 動を見直しましょう。

### 「アウトメディアカード」統計 (かぜのこ学級は該当学年に含む)

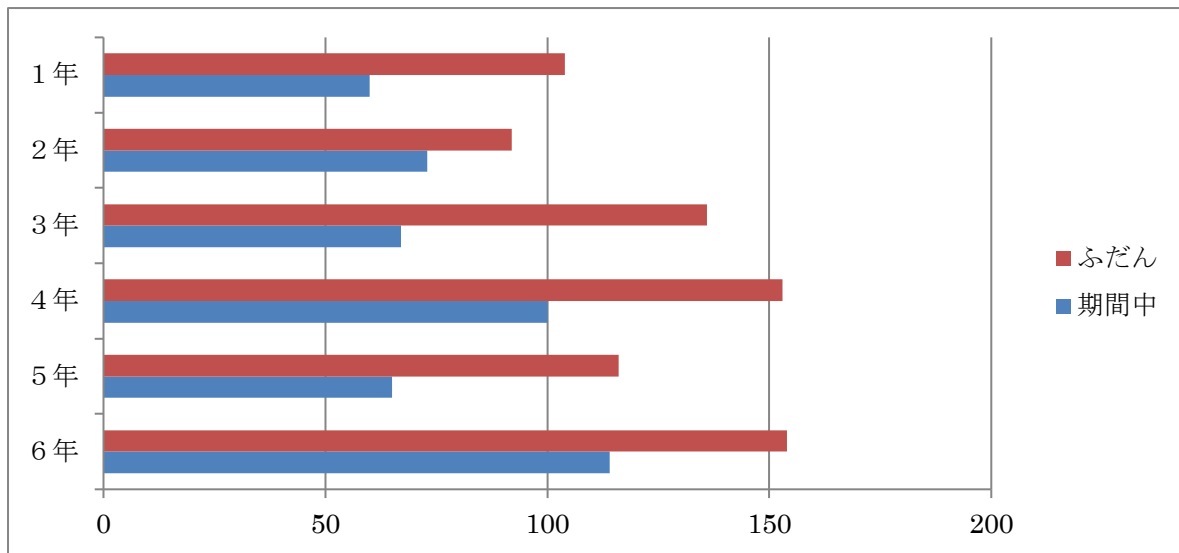
初級コース (食事中にテレビを消す)・中級コース (メディアの時間をふだんより減らす)・上級コース (メディアに1日ふれない)  
 の3つのコースを選び、5日間チャレンジしました。初級と中級の両方を選んだ児童は中級にカウントしました。

※タブレットやパソコンを使った学習の時間、ニュース・天気予報の時間は含まない。

～上級コースを選んだ人の割合 (%)～

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
%	6.9	1.6	10.3	8.9	9.3	1.2

～中級コースを選んだ人のふだんの時間の平均と期間中の時間 (分)～



### 【(児童の感想)】

・わたしは、1年生から上級コースをえらんで達成できたけど、今回は体調不良で学校を休んで、時間があつたから、テレビをつけて達成できなかった。それ以外は達成できた。

・ゲームをしない時間は、読書・公園で遊ぶ・お手伝いの時間が増えました。

・食事中テレビをけして、かぞくと話す時間がふえました。これからも家族と話す時間を増やしたいです。

### 【(保護者の感想)】

・アウトメディアは家族全員で力を合わせないと難しいですね!でも、意識することで時間を他の事に使えるので、これからも無理なく続けられるといいですね。アウトメディアのおかげで、素敵なイラストがたくさん描けました。

・テレビの時間を短くした分、読書や読み聞かせができて、いつもとは違う触れ合いの時間になった感じが温くなりました。時々テレビの時間を短くして、また読み聞かせができたと思います。(保護者)

・中級コースと迷った末、上級コースを選んで頑張っていました。図書館でたくさん本を借りて、普段よりも読書の時間をたくさん作ることができました。(保護者)

テレビやゲームは気分転換やストレス解消になることもあります。ただ、1人1台タブレットの時代になり、学習で使用する時間が増えたため、時間の制限がないと1日中画面を見続けることになってしまいます。メディアは振り回されず、依存せず、時間を決めて上手につきあえる人になってほしいと願います。