

ほけんだより

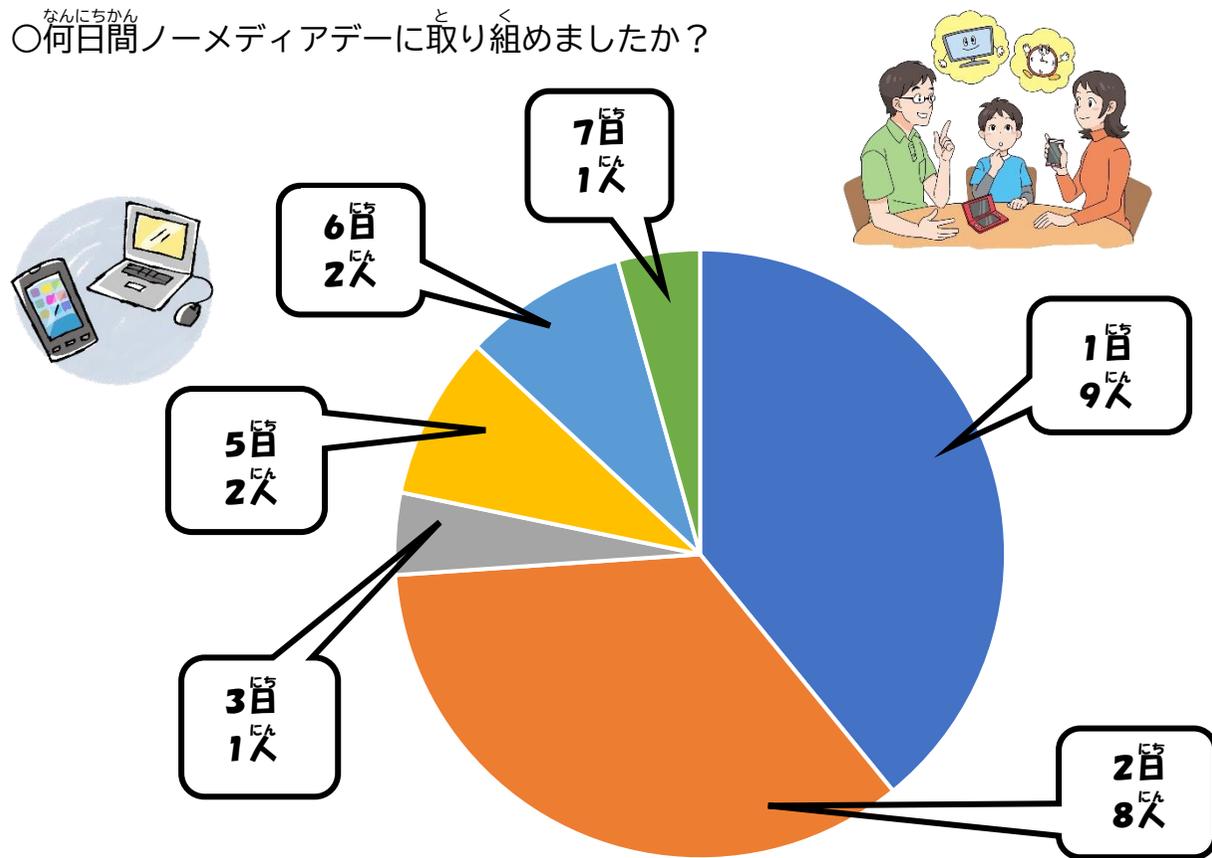
ホームページ

令和6年9月30日
東野小学校
保健室

保護者の皆様、2回目のノーメディアデーへのご協力ありがとうございました！！今回は夏休み明けで、取組が難しかった、生活リズムが戻っていないというご家庭もあったと思います。そんななか子どもへの声掛けや家族ぐるみでの取組をしていただき本当にありがとうございました。今回も取組の結果や子どもからの感想、保護者の方からのコメントを紹介させていただきます！

《ノーメディアデーが達成できた人がたくさんいました！》

○何日間ノーメディアデーに取り組みましたか？



今回もほとんどの人が1日以上取り組めたと答えてくれました。しかし、前回よりも取り組めたという人が減っていて残念でした…。2回連続でがんばってみたいけど達成ができなかった、もう少しだったという人も、次のノーメディアデーこそは1日以上できるといいですね。

たくさんコメントをありがとうございます！



1～6年生

- プラモデルを作りました。次は全部ノーメディアデーにします。
- ノーメディアデーはできなかったけど使う時間は気をつけました。
- がまんできませんでした。 ○本を読んだりおでかけをしたりしました。
- ニュースを見てすごしました。 ○ずっとサッカーをしていました。
- 運動をしてすごしました。 ○本を読んだりして楽しかったです。
- おふろ、ごはんを食べてすぐにねました。 ○マンガを見て時間をつぶしました。

おうちのひと

- 夏休みにTV やスマホを見慣れすぎたからか、だいぶメディアからはなれることが難しかった今回でした。
- がまんできずにYouTube を見たりしていました。
- 目標日数を途中修正し5日から3日へ。3連休も重なり親子でともだおれの結果となりました。次回は一緒に向き合いたいです。
- 達成できたけどいそがしくてテレビなど見たりする時間がなかったという感じだったので次は意識して見ないようにする日を設けないと思います。
- 自分から、「今日はノーメディアデーにする」と言ってがんばっていました。
- 自分でも意識して決めた時間をタイマーでつけるなど工夫していました。
- ノーメディアデーは外で遊んだり兄弟となかよく遊んだりしていました。
- ノーメディアデーは達成できませんでしたが、「何時までにおしまい」という約束は守れたので次はノーメディアデーを作れるようにがんばります。
- 家族全員で1日ノーメディアデーに取り組みました。会話もいつも以上にふえ、兄弟で体を動かして遊ぶすがたが見れてうれしかったです。
- ノーメディアデーをするのに習い事から帰って見そうになっていましたが自分で気をつけていました。
- ノーメディアデーを意識しながらすごしていたようで何をしたらよいかと考えながら工夫していたので時々ノーメディアデーをしていけたらいいなと思いました。
- がんばり週間初日にノーメディアデー達成！しずかに本を読んですごしていました。
- 毎日規則正しい生活ができ、ノーメディアデーもよくがんばっていました。
- ノーメディアデーをするために自分でどうしたらいいのか考えていました。
- 決めた日数はがんばっていましたが、ほかは少し長くなってしまいう日があったと思います。
- ノーメディアデーを意識して生活ができていました。
- メディアを見るのはいいですが、少しずつ時間をへらすなど意識してほしいです。

