



令和7年5月30日

ひがしのしょうがっこう
東野小学校

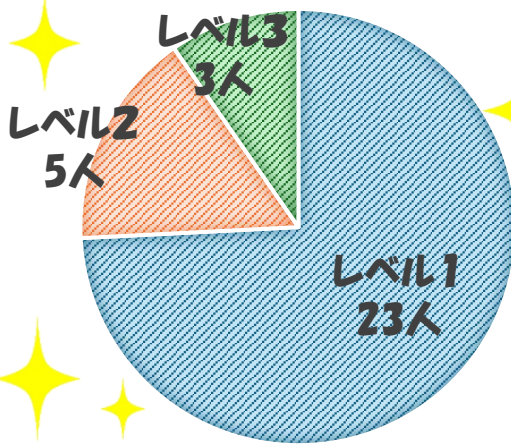
ほけんしつ
保健室

メディコン号

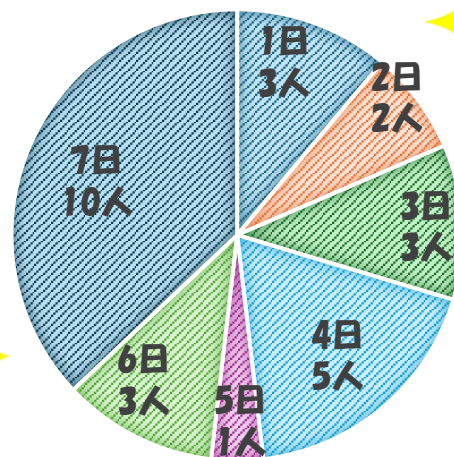
第1回生活がんばり週間が終わりました。今年度からノーメディアデーではなく、メディアコントロールデーとして自分でレベルを決め、とりくんでもらうようにしています。早速とりくんでくれた人がたくさんいたのでしょうかいします。保護者の方、ご協力ありがとうございました。

メディアコントロールデーにとりくみました

みんながえらんだレベル



とりくんだ日数



なんと第1回目にして毎日とりくむことができた人が10人もいました！レベル3にも自分からすすんでとりくんでいた人もいたようです。すごい！！

よりよい生活習慣をつけましょう

バランスの良い朝ごはんにすいみん、歯みがきはみんなの健康にとってすごく大切なものです。わるいしゅうかんは、今はよくても未来の自分にならずえいきょうしています。自分でよりよいしゅうかんを考えて行動にうつせるといいですね。

★1日3回のはみがきが毎日できた人...14人

★赤黄色緑の朝ごはんが毎日食べられた人...24人

★目標のしゅうしん時刻を毎日まもれた人(平日だけ)...21人

★毎日姿勢よく給食が食べられた人...20人



みんなのコメントからは、がんばってメディアからはなれてすごしている様子が伝わってきました。いくつかしょうかいします。

～みんなのコメント～

○たのしかった。いこと^{あそ}遊んですごしました。

○コレクションで^{あそ}遊んだり^{べんきょう}勉強をしたりしてすごしました。

○おでかけ、おりがみ、^{べんきょう}勉強をしてすごしました。レベル 2 はまもれました。

○^{おとうと}弟がみていたのを少し^{すこ}見ってしまったのでつぎからは^き気を付けたいです。

○がまんするのはとてもつらかったです。ニュースを^み見ていました。

○なるべくゲームしないようにした。^{どくしょ}読書をした。



～おうちの人からのコメント～

○毎日^{まいにち}はむずかしいですが、^{いしき}意識してできていたのでよくがんばれたと思います。^{じかん}時間の^{つか}使い方も^{かんが}考えさせられるいい^{きかい}機会だったと思います。

○ゲームに^{ねっちゅう}熱中するとつぎの^{こうどう}行動になかなかうつることができないのですが、ノーメディアデーはスムーズに^{こうどう}行動してくれるのでたすかります。

○^{がくしゅうじかん}学習時間の^{もくひょう}目標を^{たっせい}達成したく、^{こえ}声かけをしていっしょにがんばりました。これを^き機に^{しゅうかん}しゅうかんになしてほしいです。

○よく^{やくそく}約束をまもれたと思います。^{おも}兄弟でよく^{きょうだい}遊んでいたのによかったです。

○ゲームゲームと言っていました^いががまんできていた^{おも}と思います。

○^{かえ}帰るとすぐおふろに^{みづか}自ら入り、その^ご後の^{じゆう}自由な^{じかん}時間を^{つく}いかに^{かんが}作るか^{こうどう}考えて行動していました。

○今日はノーメディアデーにするために^{きよう}夜^{よる}ごはんの^ああとはゲームしない！とがんばっていました。

○ノーメディアをレベルで^わ分けていたので^こ子どももとりくみやすい^{おも}と思いました。

○今年^{ことし}は母も^{はは}がんばり^{しゅうかん}週間^{うんどうかい}がんばります。^{ちょうみんうんどうかい}運動会や^{れんしゅう}町民運動会の^{しゅうかん}練習で^{おも}ほぼノーメディア週間^{しゅうかん}だった^{おも}と思います。

○^{べんきょう}勉強で^み見るのはいいですが、^{べんきょういがい}勉強以外で^み見ている^{じかん}時間がとても^{なが}長いのでつぎ^{なが}がんばります。

○レベル2はなかなか^{たか}ハードルが高いのでレベル1で^おパーフェクトを^{めざ}めざしてほしいです。

○^{がいしゅつ}外出していたのであまり^{つか}テレビや^{きかい}タブレットを^{すく}使う^{おも}機会が^{いどうちゅう}少なかった^{そと}と思います。^{けしき}移動中も^{がっこう}外の^{はなし}景色を^{はなし}みたり、^{はなし}学校の話^{はなし}をしたりしていました。

