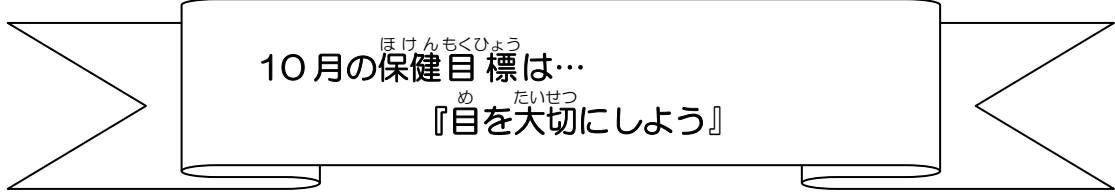


# ほけんだより

2016/10/12  
丹波市立佐治小学校  
保健室



10月は、視力検査があります。メガネをかけている人は、検査するときに必要なので、忘れないように持ってきましょう。

## メディア週間（アウトメディア）のチャレンジ結果

自由な時間が増える夏休み中も、早寝早起きをして元気に過ごしてほしい。読書や勉強をしてほしい。そして、お手伝いや行事への参加、さらに、人とおしゃべりしたり遊んだりして、夏休みを楽しんでほしい。こうした思いから、この夏もチャレンジカードを配布しました。

感想を読むと、「食事のときはいつもテレビを消し、会話を楽しんでいる」や、「ゲームができる時間を決めている」など、ルールを決めているお家も多いようです。

インターネットはとても便利なものですが、ゲームやアプリなどの使い方次第でトラブルに巻き込まれることもあります。トラブルに巻き込まれる前に、家の人とルールをつくって、楽しく安全に使えるようにしておくとういことです。

お家の方のご協力もあり、チャレンジカードの回収率は、89.2%でした。目標は、3日間取り組むことでした。3日間以上取り組んだ人は、91%とほとんどの人が目標を達成していました。

これまでのアンケート結果から、学年が上がるにつれて、テレビやゲームをして過ごす時間が多くなっていくことがわかりましたが、高学年の人も積極的にメディア週間に取り組んでいました。

何をして過ごすか困った人がいた一方、楽しくチャレンジできたという人もいました。チャレンジした日の過ごし方には、次の通りです。

### メディア週間に

#### チャレンジした日の過ごし方

勉強、読書、会話や遊び、手伝いや掃除、買い物やお出かけ、習い事、祭りなどの行事、早寝早起き、プールなど

- 外遊び●  
野球、自転車、水鉄砲、散歩など
- 室内遊び●  
絵、工作、将棋、オセロ、トランプ、紙飛行機、パズル、折り紙、クイズなど

