

# 浅羽学園保健だより

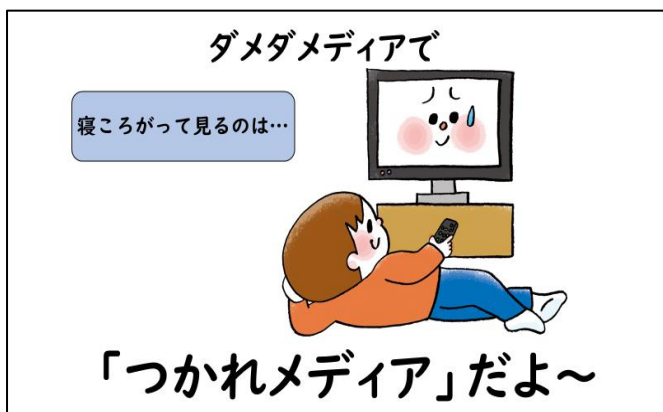
令和 6 年 3 月  
浅羽学園学校保健部

## メディアの利用時間をコントロールできましたか

1年間、御家庭においてもメディアの利用時間を決めて、守るように声を掛けていただき、ありがとうございました。11月に実施した「メディアコントロールウィーク」後の感想を見ると、小学生は「家族と過ごす時間が増えた」中学生は「学習時間が増えた」と書いた児童生徒が多くいました。

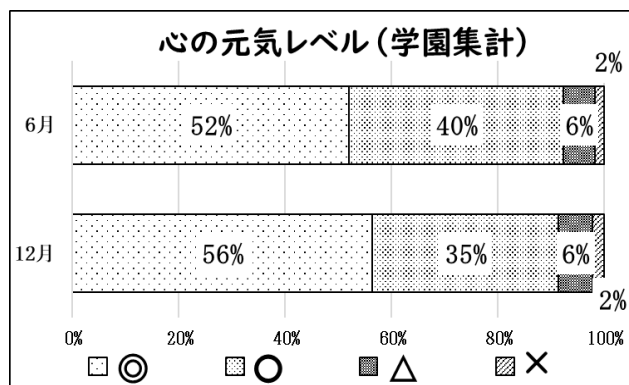
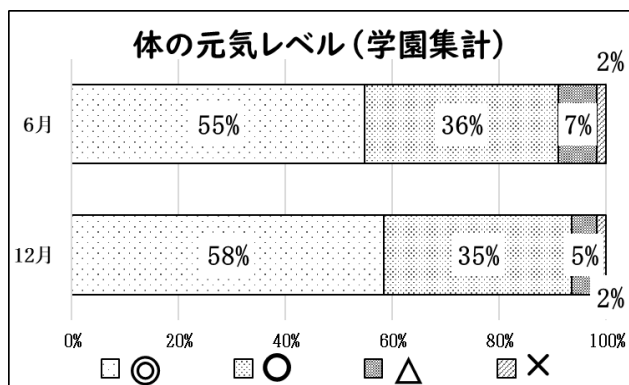
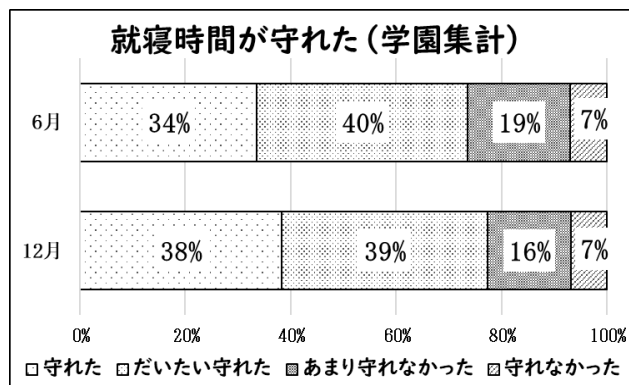
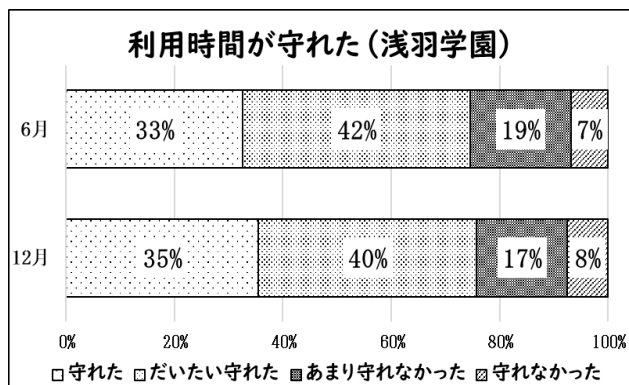
メディアとの付き合いが必須になってくる中、何が「ダメ」で、どのように付き合いがいけば良いのか、本日の健康の日で指導をしました。

春休みを前に、もう一度、家庭でメディア利用の決まりを見直してみてください。



# 「健康の日」

～メディアカードより～



今年度、「健康の日」で1年間を通してメディアに関する指導をしました。『メディアカード』を使って、毎月振り返りをしました。6月から12月の変化を見ると、**メディアの利用時間と就寝時刻が「守れた」「だいたい守れた」と答えた児童生徒が75%を超えています。体の元気レベル、心の元気レベルも◎が半数を占めています。特に、「守れた」「◎」の数値は、6月から12月で上がっています。**

近年、小学校低学年の児童に眼科健診で「斜視」を指摘されるお子さんが見られます。長時間のメディア利用により「内斜視」になりやすいと言われています。浅羽学園学校保健部では、新学期に行われる視力検査や眼科健診の結果から、今後の課題を検討したり、早期受診を勧めたりしていきます。

春休み、進級、進学に伴い新しくメディアを購入したり、買い替えたり、初めてスマートフォンを持つことになる子もいるかもしれません。

## 御家庭にお願いしたいこと!

◎購入する時に、ルールを作る。

利用時間・利用する場所・充電する場所など  
(ルールが守れなかった時の対応も考えておきましょう。)

◎必要なフィルタリングをかける。



メディアから離れて過ごすことも大事