



2025 年 (令和 7 年)
7 月 7 日
福山市立有磨小学校 保健室

なつやす
夏休みも、
じょうず
上手につきあおう！

メディアコントロール週間を終えて

スマホやゲームから



少しはなれてみませんか？

自分で目標コースを決めて、5日間を過ごしましたがどうでしたか？

みんないつもよりも、『時間』を意識して取り組むことができていたようです。

もうすぐ長い夏休みです。メディア（ゲーム・テレビ・スマホ・パソコン）はとても魅力的ですが、長時間使うことで他のいろんな経験をする機会が失われます。今回の経験を活かして、メディア使用時間を自分でコントロールしていきましょう。

子どもたちのふりかえりより

こんなことをしてみたよ！がんばったよ！

- ・ユーチューブを見るのをがまんした。 ・タイマーを使って時間ぴったりでやめた。
- ・家族に協力してもらってテレビを見ないようにした。 ・テレビがついていたら消した。
- ・ゲームを10分ずつするようにしたら、いっぱいしてるような気になった。
- ・読書をたくさんした。 ・毎日、図書館で本をかりた。 ・外で遊んだ。 ・自主勉をがんばった。
- ・自分からすすんで手伝いをした。 ・家族と話をした。 ・Bコースだけど、Aコースをめざした。



やってみて思ったことは？

- ・いつもゲームをしているから、しないのがとてもつらかった。 ・時間の使い方を考えることができた。
- ・初めてAコースに挑戦してみた。次もAコースに挑戦したい。 ・ゲームやテレビの時間が減ったのがうれしい。
- ・たまに見たくなかったけれど、がまんしたら全部Oでうれしかった。
- ・本が好きになった。本をたくさん読んで新しい発見をした。
- ・テレビを見ないのはつらいけれど、他のことができて楽しかった。
- ・今回はメディアをじょうずにコントロールできた。

おうちの方より

- ・「まだしたいけど、やめておこう」と自分で考えて行動できていたと思います。
- ・普段は「お手伝いをして」と言ってもメディアに夢中でなかなか動いてくれませんが、さっと手伝ってくれて助かりました。
- ・今回はよく考えて時間をうまく使っていたと思います。やればできます。これからも自分に厳しく頑張ってほしいと思います。
- ・この1週間は、「メディア以外に何をしようか？」と考えたのではないのでしょうか。時にはこんな時間も大切だと思います。

たまにはスマホやパソコンなどのデジタル機器から意識的に距離を置いてみましょう！

デジタルデトックスのススメ

OFF



こんな効果が！

睡眠の質がよくなる

目や脳の疲れがとれる

SNSによるストレスが減る

別のことに時間を使える



ねっ ちゅう しょう
熱中症に
 き
気をつけよう

すいぶん
 こんなときも水分ほきゅう！



あさ お
 朝起きたとき



ふ ろ あ
 お風呂上がり



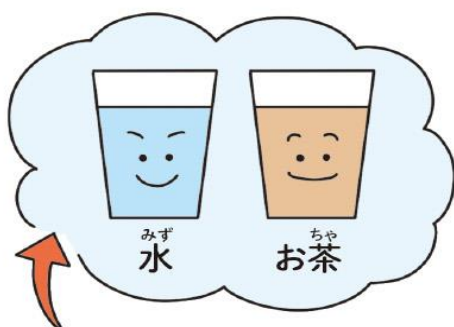
あ まえ
 寝る前

すい ぶん ほ きゅう
水分補給

のときの

ちゅう い
注意！

き おん たか
 気温が高く、よく汗をかく夏は、体の中の水分が失われやすい時
 期です。こまめに水分を補給しましょう。



みず
 水

ちや
 お茶



き
 気をつけてね！



とう ぶん
 糖分

き
 気をつけたいのは、清涼飲料水
 です。清涼飲料水には、糖分が多
 く含まれています。糖分をとりす
 ぎると、肥満やむし歯、糖尿病な
 どになるリスクが高まります。ま
 た、清涼飲料水でおなかがいっぱ
 いになると、食事がきちんと食べ
 られず、栄養が偏ってしまい、夏
 バテの原因になってしまいます。

そのため、ふだんの水分補給に
 は、水かお茶がおすすめです。外
 遊びや運動をしてたくさん汗をか
 いた後は、水分だけでなく、塩分
 もとりましょう。

すい ぶん ほ きゅう たい せつ
 水分補給は大切ですが、冷たいも
 ののとりすぎには、注意が必要です。
 冷たいものをゴクゴク飲みたくなる
 かもしれませんが、あまり冷たいも
 のばかりとると、体の中が冷えすぎ
 て体調が悪くなったり、おなかが痛
 くなったりするかも！？

からだ かんが じょう ず すい ぶん ほ
 体のことを考えて、上手に水分補
 給しましょう。

