



福山市立駅家西小学校
保健室
2025 年（令和 7 年）
NO.5

6 月 11 日（水）～6 月 17 日（火）
メディアコントロール週間です！



5月21日のメディアコントロール集会後、クラスでがんばりたいことについて話をしました！

1 年 1 組

- ・ゲームをみすぎないようにしたい。
- ・べんきょうもしっかりしたい。
- ・しゅくだいやおてつだいをさきにやって、1 じかんゲームをする！
- ・のうみそをしっかりうごかしたい。

1 年 2 組

- ・1 にち 1 じかんで おわる。
- ・うちのひとと るうるを きめる。
- ・しゅくだいが おわってから つかう。
- ・じぶんで きめた るうるを まもる。

2 年 1 組

- ・音読、けいさんをがんばる
- ・読書をまい日する
- ・やるべきことを先にする
- ・ゲームの時間をすこしでもへらす

2 年 2 組

- ・メディアはじかンをきめて、終わらせる。
- ・しゅくだいをさきに、終わらせる。
- ・べんきょうを、たくさんする。
- ・かぞくでルールをきめて、まもる。

3 年 1 組

- 講演を聞いて気が付いたこと
- ・ゲームや動画の視聴は、脳の働きに悪い影響を与える。
 - ・ゲームの時間を減らさないと、テストの点が悪くなる。
 - ・勉強系のゲームをしても脳の働きをよくする働きはない。

- これから頑張ること
- ・ネットやゲームの時間を減らすぞ！（1 時間未満）
 - ・スマホやテレビを止めて本を読んだり、音読をしたりするぞ！

3 年 2 組

- ・計算や音読をすることで、前頭前野が刺激されることが分かった。
- 計算と音読を繰り返ししよう！
- スマホ・ゲームの時間を 1 時間未満に！
- 先にするべきことをしてから自分のしたいことをする。

4 年 1 組

- ・夢をかなえるために、学力を上げて成績をよくしたい！
- ↓そのために
- ・苦手なものにもチャレンジする！
 - ・漢字・計算・読書・音読をがんばる！
 - ・タブレットやゲーム、スマホの時間を 1 時間以下に減らす！

4 年 2 組

- 気づいたこと
- ・ゲームやスマホのやりすぎで、「脳」のはたらきが悪くなる。
 - ・音読や読書、計算などをしている時に「脳」はがんばっている。
 - ・ゲームの時間をへらして、自分のために時間を使うことが大切。
- これからがんばること
- ◎8:10～8:20 を読書タイムにして、本を読む時間をふやす。
- ◎スマホやゲームの利用時間の目標を設定する。
- 記録して、少しずつ目標に近づけていく。

5年1組

- ・計算や音読、読書は脳をたくさん働かせることができるので、毎日少しでもする時間をつくる。
(宿題・スキルタイム・朝や給食準備中の読書など)
- ・家族で話し合っ、自分に合ったルールを決める。(一気にメディアを使う時間を減らすのではなく、少しずつ減らす。メディアを使う時間を1時間以内に作る。)

5年2組

- ・脳を育てるためには、前頭前野というところを働かせることが必要で、それを働かせるためには音読や計算、読書をするといことを知った。今日から毎日少しずつでも取り入れていく。
- ・家族でメディアについてのルールをつくり、それをみんなで守れるようにする。(メディア1時間以内など)

6年1組

(分かったこと・考えたこと)

- ・ゲームやスマートフォンの使いすぎによって、脳の成長に悪影響があること。
- ・脳を成長させるために、計算や音読をするとい。
- ・メディアを使いすぎると、勉強が無駄になってしまう。

(メディアとの関わり方について)

- ・メディアの使用時間を少しずつ減らしていく。
- ・メディアを使う代わりに、外で活動する時間を多くする。
- ・メディア使用の制限時間を決める。

6年2組

分かったこと・考えたこと

- ・計算・音読は、前頭前野がよく働く。
- ・勉強を長くしても、スマホなどの使用が打ち消してしまう。
- ・メディアは1時間未満が良い。
- ・メディアは少しずつでも(5分でも)減らす。

そのために

- ・今使っている時間から、5～10分でもいいから減らす努力をする(理想は1時間以内)。
- ・メディア以外で集中できるものを見つける。

ひまわり1組

- ・ゲームをする、スマホを見る時間を減らす
- ・寝る30分前は、ゲームやスマホを見ない
- ・スマホやゲームをする時間を減らし、音読や読書、勉強をする時間を増やす

ひまわり2組

- ・メディアを30分～1時間までにする。
- ・寝る前にはゲームをしない。
- ・メディアの時間を音読や計算、読書をする時間に変えていく。

ひまわり3組

- ・スキルタイム(音読・計算)に集中して取り組む
- ・読書の時間を増やす
- ・食事中はメディアを消す

ひまわり4組

- ・ゲームの時間を減らす。(1時間以内)
- ・タイマーを使い、時間を守ってゲームをする。
- ・ゲームの時間を、本を読むなど他の時間に変える。
- ・勉強をする時間を増やす。
- ・お家の人と約束を決めて、やってみる。

こすもす1組

- ・ゲームをしている時に脳がはたらいっていないことがわかった。
- ・勉強2時間メディアを使用する時間を1時間にするを目標に頑張る。

たんぽぽ1組

- ・スマホ・ゲームは1日1時間
- ・スマホの代わりに運動する。
- ・ごはんを食べる時は、テレビを消す。
- ・宿題をやってからゲームをする。

たんぽぽ2組

- ・けいさんとおんどくをがんばる。
- ・ゲームやタブレットのかわりに、おりがみやねんど、ぬりえをする。
- ・スマホやゲームは1じかんまでにする。
- ・じぶんでがまんする力をつける。

