



福山市立駅家西小学校  
保健室  
2025年(令和7年)  
NO.7

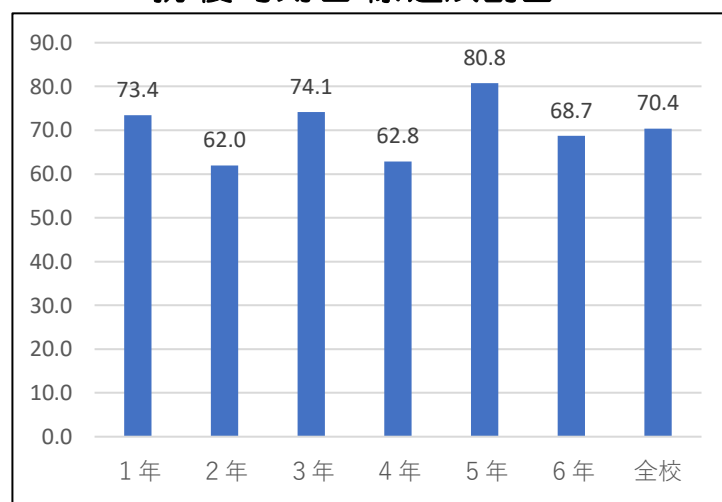


## だい かい しゅうかん 第1回メディアコントロール週間

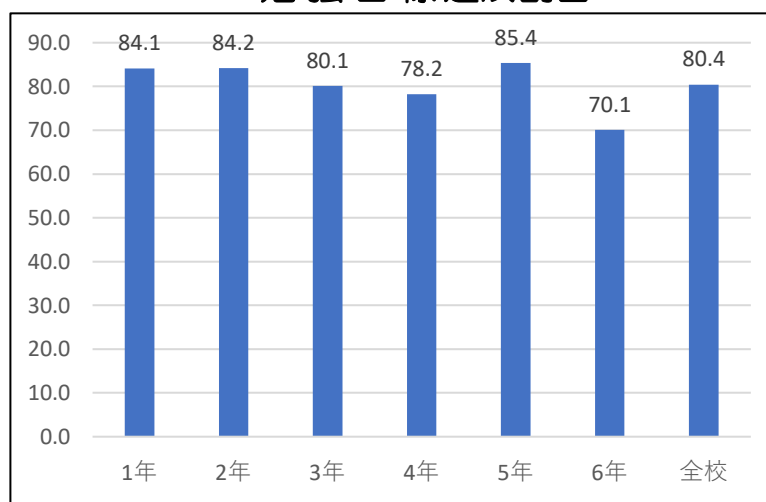
(6/11~6/20)の結果をお知らせします!



しゅうしんじこくもくひょうたっせいわりあい  
就寝時刻目標達成割合



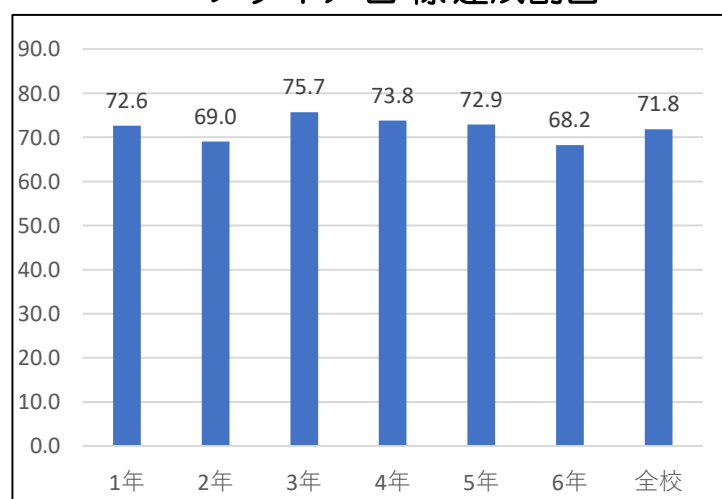
べんきょうもくひょうたっせいわりあい  
勉強目標達成割合



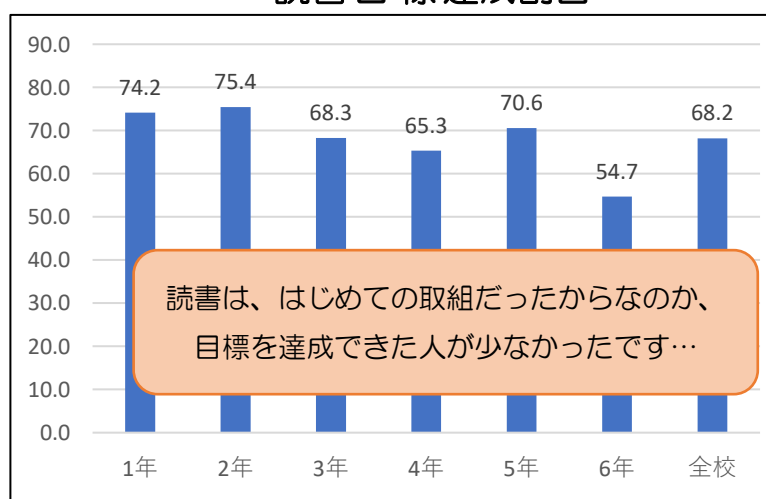
もくひょうしゅうしんじこく  
目標就寝時刻

1・2年…21時 3・4年…21時半 5・6年…22時

もくひょうたっせいわりあい  
メディア目標達成割合



どくしょもくひょうたっせいわりあい  
読書目標達成割合



読書は、はじめての取組だったからなのか、  
目標を達成できた人が少なかったです…

## ふいかえり



- ・読書<sup>どくしょ</sup>をすること<sup>を</sup>がんばりました。
- ・友達<sup>ともだち</sup>と遊ぶ<sup>あそ</sup>ぶときにゲームの時間<sup>じかん</sup>がふえてしまう。
- ・メディアの時間<sup>じかん</sup>をもう少し減<sup>すこ</sup>らそうと思いました。
- ・自分<sup>じぶん</sup>は、がんばればテレビ・スマホ・ゲームを見<sup>み</sup>ないことができることにきづきました。
- ・休みの日<sup>やす</sup>は、テレビやゲームなど、目<sup>め</sup>標<sup>ひ</sup>を守<sup>も</sup>れないこともあったが、他<sup>ほか</sup>の日<sup>ひ</sup>は守<sup>まも</sup>れたので良かったです。
- ・毎日<sup>まいにち</sup>がんばりカードを見<sup>み</sup>えるところに置<sup>お</sup>いて、目<sup>め</sup>標<sup>ひ</sup>を確認<sup>かくにん</sup>しながらがんばりました。
- ・ゲームやスマホを見る時間<sup>み じかん</sup>を1時間<sup>じかん</sup>より少<sup>すく</sup>なくすることをがんばりました。

## おうちの方から



- ・宿題<sup>しゅくど</sup>や早寝<sup>はやね</sup>、早起<sup>はやく</sup>きは頑張<sup>がんば</sup>ったと思います。

最近<sup>さいきん</sup>はYouTubeを見る時間<sup>み</sup>が長<sup>なが</sup>くなりがち

なので、これからは時間<sup>じかん</sup>を決<sup>き</sup>めてみようと思います。

- ・平日<sup>へいじつ</sup>は意識<sup>いしき</sup>して取り組<sup>と</sup>めていてよかったです。休みの日<sup>ひ</sup>も意識<sup>いしき</sup>できたらもっと良かったと思いました。
- ・普段<sup>ふだん</sup>よりいろん<sup>ろん</sup>なジャンル<sup>ジャンル</sup>の本<sup>ほん</sup>に興<sup>き</sup>味<sup>み</sup>をもつようになったのが親<sup>おや</sup>として嬉<sup>うれ</sup>しかったです。
- ・日頃<sup>ひごと</sup>からゲーム・スマホの使用時間<sup>しゅじょうじかん</sup>が多いことが気<sup>き</sup>になっていましたが、なかなか時間<sup>じかん</sup>を決<sup>き</sup>めて取り組<sup>と</sup>むことができなかった<sup>ので</sup>、とても良<sup>よ</sup>い機会<sup>きかい</sup>になりました。

## 今年度初めてのメディアコントロール週間はどうでしたか？

自分<sup>じぶん</sup>で決<sup>き</sup>めた目<sup>め</sup>標<sup>ひ</sup>を守<sup>も</sup>るために、タイマーを使<sup>つか</sup>っている人も多くいま<sup>いま</sup>したね。メディアに全<sup>ぜん</sup>く触<sup>ふ</sup>れず<sup>に</sup>生活<sup>せいかつ</sup>することはできないので、メディアの使用<sup>しゅじょう</sup>時間<sup>じかん</sup>ゼロを目標<sup>め</sup>とするのではなく、メディア以外<sup>いがい</sup>の運動<sup>うんどう</sup>・勉強<sup>べんきょう</sup>・読書<sup>どくしょ</sup>の時間<sup>じかん</sup>を過<sup>す</sup>ごすことで、メディアとの上手<sup>じょうず</sup>な付きあ<sup>つきあ</sup>い方<sup>かた</sup>を考<sup>かんが</sup>えてきましょう。

保護者<sup>ほごしや</sup>の皆様<sup>みなさま</sup>も、お忙<sup>いそ</sup>しい中<sup>なか</sup>、ご協<sup>きょう</sup>力<sup>りよく</sup>ありがとうございました。この取組<sup>とりくみ</sup>は、子<sup>こ</sup>どもだけでは難<sup>むずか</sup>しいこともあります。このメディアコントロール週間<sup>しゅうかん</sup>をきっかけに、ご家族<sup>かぞく</sup>で日頃<sup>ひごと</sup>の生活<sup>せいかつ</sup>やメディアの使用時間<sup>しゅじょうじかん</sup>について話<sup>はな</sup>し合う機会<sup>きかい</sup>になればと思います。