



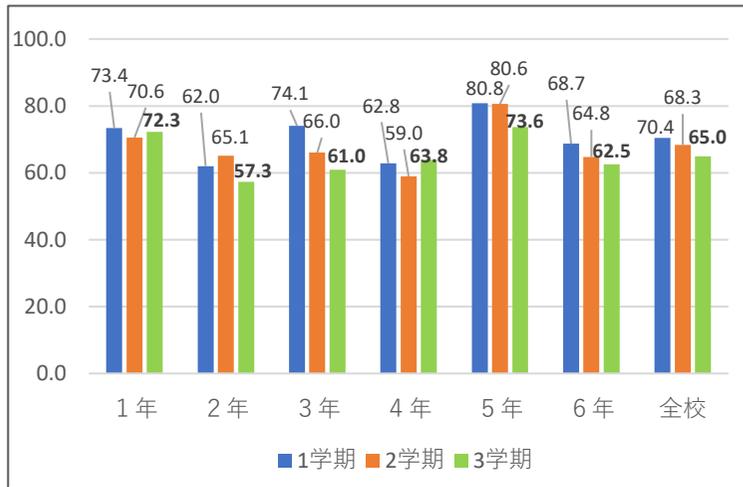
福山市立駅家西小学校
保健室
2026年(令和8年)
NO.15



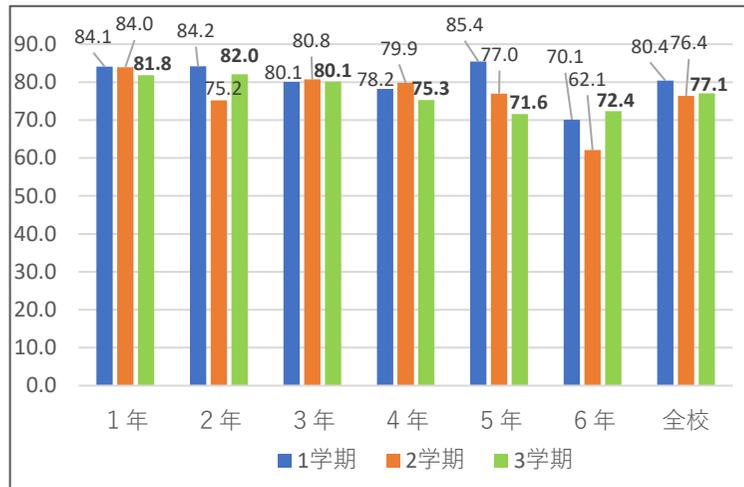
第3回メディアコントロール週間(1/14~1/20)

の結果をお知らせします!

就寝時刻目標達成割合



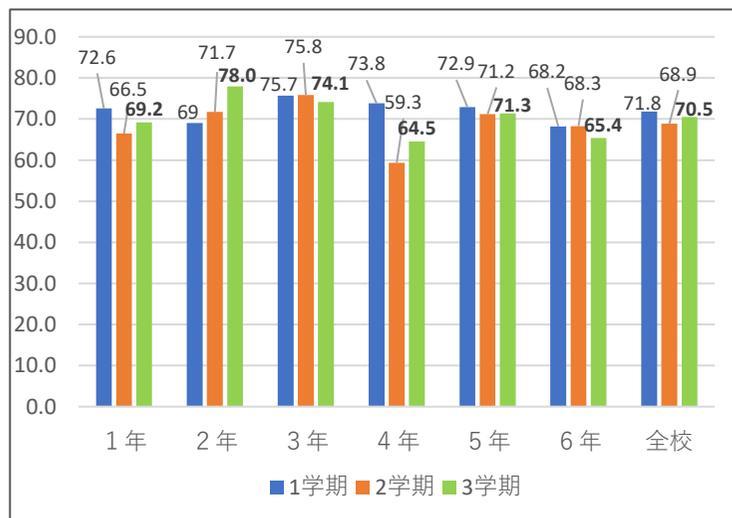
勉強目標達成割合



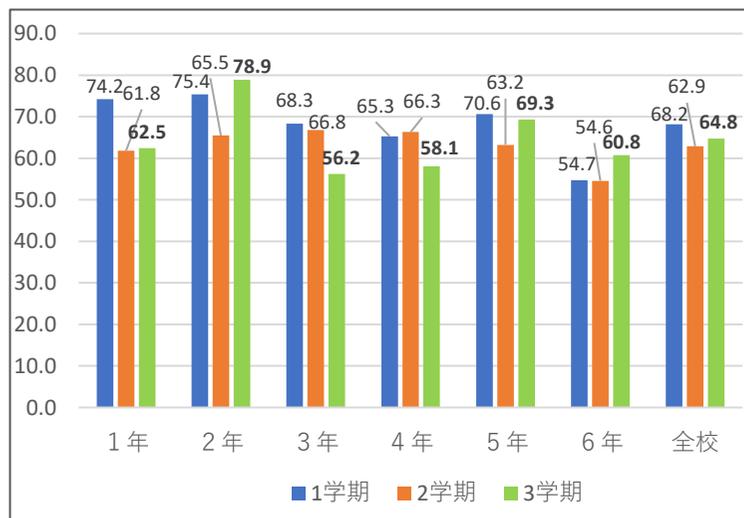
目標就寝時刻

1・2年…21時 3・4年…21時半 5・6年…22時

メディア目標達成割合



読書目標達成割合



児童のふいかえり

- テレビ・ゲーム・スマホを短くしようと心がけたことで、家族と一緒に遊ぶ時間が増えたので続けていきたいと思いました。
- 遊ぶ予定がある日でも、先に宿題を終わらせることができました。
- 休みの日は守れないことが多かったから、工夫をして直していきたい。
- 計算をがんばりました。
- 読書の時間が少なかったけど、早寝早起きはできました。
- スマホの時間を減らすことをがんばりました。
- がんばったのは、できるだけメディアに触れないように、他のもので遊んだり、外で遊んだりしたこと。
- 寝る時刻をもっと気を付けられたらいいなと思いました。
- いつもメディアコントロールのときは、メディアの時間を2時間までにしてから、今度は1時間半などメディアの時間を減らしてみようと思いました。

おうちの方から

- テレビなどを1時間以内におさめるために、自分で気づいて自主学習に取り組んだり、弟の宿題を見てくれたりと、とても良い時間の使い方ができていたと思います。
- 目標をしっかりと立てており、毎日意識して動いていたと思います。読書の時間が増えていき、本を読む楽しさに気づいたのかなと思いました。
- いつもより学習時間が増えたことに加え、メディアに触れずに読書して過ごすなど1週間工夫しながら過ごすことができました。言われてではなく、自ら進んでの習慣が今後も増えていくといいと思いました。

保健室から児童のみなさんへ

今年度最後のメディアコントロール週間でしたが、一人一人目標をしっかりと立て、目標達成にむけて取り組めていましたね。

今回就寝時刻を守れていない児童が多かったです。小学生は、9~12時間の睡眠をとるように言われています。ゲームやスマホの光(ブルーライト)を浴びると、脳が「今は昼間だ」とかんちがいして目が覚めてしまいます。ねる1~2時間までには画面を見るのをやめましょうね。

いきなり1時間も早くねるのが難しいという人は、「まずは10分早く布団に入る!」という意識をもって生活してみましょう!