

ほけんだより 11月



2025年(令和7年)
福山市立春日小学校 保健室

生活の重要な役割を果たしているメディア。だからこそ、メディアとは長く
上手に付き合う必要があります。そのために、自分の力でメディアの利用を
コントロールする力を育てましょう。

メディアにふれない時間でできること

そとあそ 外遊び

- ともだち あそ 友達と遊ぶ
- れんしゅう スポーツの練習
- さんぽ など



べんきょう 勉強

- しら がくしゅう 調べ学習をする
- かすが こけんてい 春日っ子検定
- れんしゅう の練習 など



どくしょ 読書

- としょかん 図書館や
- ほんや 本屋さんに行く



かぞく たの 家族と楽しく

おしゃべり



てつだ 手伝い

- りょうり 料理
- そうじ 掃除 など



メディア以外に

たの 楽しいこと・しゅうちゅう 集中できることを見つける

- しょくぶつ どうぶつ せ わ 植物や動物の世話をする
- こうさく 工作する など



まも 「守れる」 やくそく 約束を つく 作るコツ

まも 守るのがむずかしい時間設定になっていないか？

メディアで遊ぶ内容によっては、終わるのにちょうどよい時間が
ちがってきます。1回楽しむのに、どのくらいの時間が必要なのか、
親子で話し合っ

じょうず 上手な「おしまい」を身につけるために、おとな 大人がサポートする。

親子で話し合ったり、一緒に遊んでみたりして、よい区切りを見つけた
ら、それに合わせて終了予告の方法を変えたり、多少ルールを修正して
みると良いでしょう。よいおしまいのパターンを作り、増やすことで、それが
嫌いにならないことが重要です。