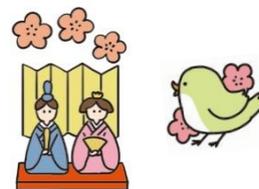


ほけんだより 3月



2026年(令和8年)
福山市立春日小学校 保健室

第3回メディアコントロール週間の結果報告

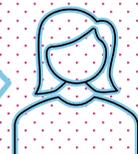
今回はインフルエンザの流行と重なり、お休みの人も多かった中、それでも「自分の生活を整えよう」とたくさんの人ががんばりました。

子どもたちの感想とお家の方からのメッセージ



- パパとプロレスをして楽しかった。
- スマホの電源を切ったり、タイマーを使ったりして、メディアを使う時間をコントロールした。
- わが家のルールをわすれる時があった。●メディアを一度見始めると止まらなくなる。
- ヒマになると、メディアを使いたくなってしまう。
- たまにはメディアをひかえる日があってもいいなと思った。

- 兄弟姉妹と遊んでいる姿を見てほっこりしたよ。●ふだんよりたくさん話ができだね。
 - 親も協力するから、一緒に頑張ろうね! ●本を読んで、漢字の勉強になったね。
 - ねる時間がおそくなっているよ、もっと早くねよう。
 - メディアを使うのは、やるべきことがおわってから、メリハリをつけよう!
 - 家族みんなでメディア0を目指しましたが、とても難しかったです。
- ですが、ふだんはしない事がたくさんできて、良い機会でした。



感想の中には「ルールを守れなかった」「ついメディアを見てしまった」という正直な言葉もありました。「あ、自分は今コントロールできてない!」と気づいたことは素晴らしい成長です。

- 「やりたいこと」より「やるべきこと」を先に終わらせる。
- ゆうわくをたち切って、いざという時に頑張れる自分を作る。

こうした「自分を動かす力」は、子どもの頃からの積み重ねで育てることができます。

目標設定の質に注目

こうがくねん なか りようじかん じかん み
高学年の中には、「メディアの利用時間は 5時間まで」といったルールが見られました。

たっせいかのう むくひょう してん だいじ じかん なかみ いったい
達成可能な目標にするという視点は大事ですね。しかし「5時間」の中身は一体なんで

しょう？ べんきょう ないよう ちょうじかんがめん みつづ のう め すいみん
しょう？ 勉強につながる内容だとしても、長時間画面を見続けることは脳や目、睡眠に

おお ふたん しら ちしき ぜんとう
大きな負担をかけます。また、スマホなどから調べた知識は、前頭

ぜんや かつどう のう ていちゃく けんきゅう
前野が活動しないため脳に定着しづらいという研究もあるほどで

いま じぶん すこ せの むくひょう た
す。今の自分より少し背伸びした目標を立ててみませんか？



春休み、SNS のコミュニケーションに「温度」を。

とく そつぎょう ひか ねんせい しんがくさき あたら ともだち と
特に卒業を控えた6年生は、進学先のSNSグループや、新しい友達とのやり取りな

ど、き つか ばめん おお なるでしよう。も じ と こえ ひょうじょう ようす つた
ど、気を使う場面が多くなるでしょう。文字のやり取りでは、声や表情の様子が伝わり

ません。そのため、ぶんしょう おも いじょう み あいて はんのう
ません。そのため、文章が思った以上に「ぶっきらぼう」に見えたりして、相手の反応に

ふあん 不安になることがあります。「つかれたな」とおも いったん
不安になることがあります。「つかれたな」と思ったら、一旦SNS から はなれましょう。

おも き あ はな よ
思い切って、会って話すのも良いですね。



【保護者の皆様へ】

長期休みは、大人の目が届かない画面の中で子どもたちが問題を抱え込みやすい時期です。お子様が「誰と」「どんな」やり取りをしているか、ある程度把握しておいてください。それは監視ではなく、何かあったときに「真っ先に相談してもらうため」です。

「相談してくれたら一緒に考えられるよ」という姿勢を伝え、ネット上でのトラブルのリスクについて、今一度話し合ってみてください。