

すこやか

明日5月27日(水)は

いわさき小・和賀東小・和賀東中の3校そろって

アウトメディアデー!

○ どんなふうに取り組むのかというと...

**メディアの利用は
1日 2時間以内にします**



○ どうしてメディアを減らす必要があるのかというと...

電子メディア(テレビ・ゲーム・スマホ・タブレット・ビデオ・インターネットなど)はとても便利なものですが、使い方を間違えると、運動不足・視力低下・睡眠不足・脳への影響(キレル・考えられない・やる気の低下)などにつながります。心と体の健康を守ることができるように、電子メディアとの付き合い方には注意が必要なのです。

できた時間を有効活用



○ おうちの方もぜひ一緒に!

昨年度の生活習慣アンケート結果を見ると、いわさき小学校の保護者の方の多くが、お子さんの生活の中で

「電子メディアとのつきあい方」

を課題に感じていました。

ぜひおうちの方も、このアウトメディアデーは、スマホやテレビの電源を切って、お子さんと向き合う時間を増やしてくださいようお願いします。

R1 生活習慣アンケートより

- 「ゲーム・スマホの時間が長すぎる」
- 「宿題よりゲームが優先になっている」
- 「(ゲームを)取り上げてしまいたい」
- 「ゲームをやめられず、寝る時刻が遅くなっている」 などなど

本日、点検用紙を持たせました。ご家庭で記入後、学校に持たせるようお願いいたします。

「できるかなあ...」「できなさそう...」ではなく、「するのだ!」という気持ちで取り組ませたいと思います。学校でも指導しますが、声かけなどおうちの方のご協力をよろしくお願いします。