

# チャレンジだより 2学期号



令和6年12月3日  
神石小学校

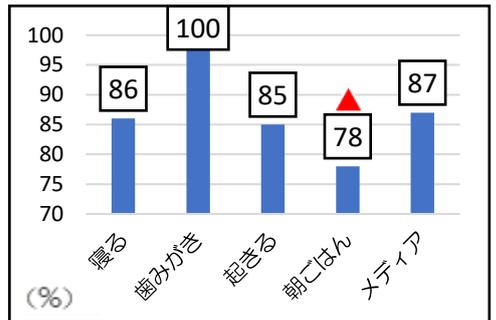
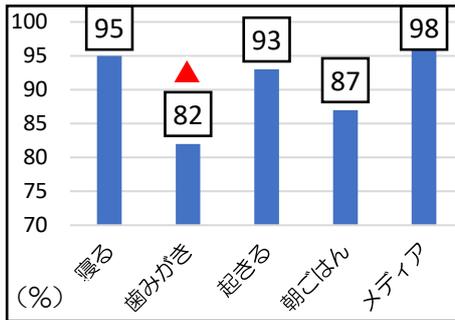
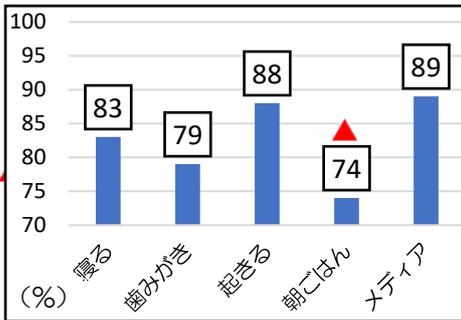
今年度は「寝る・起きる・メディア」の項目について、自分で目標時刻（時間）を決めて取り組んでいます。自分で目標を決めることで、自分事として捉えることができ、意欲をもって生活改善に取り組んでいます。第4回では、低・中・高学年別に、自己評価の結果を表してみました。

**全学年共通して、「メディアの時間」はよい傾向です！全体では自己評価 91.2%でした。**

低学年(1・2年)

中学年(3・4年)

高学年(5・6年)



## 「コントロールメディア」で生まれた時間で何をしていますか？

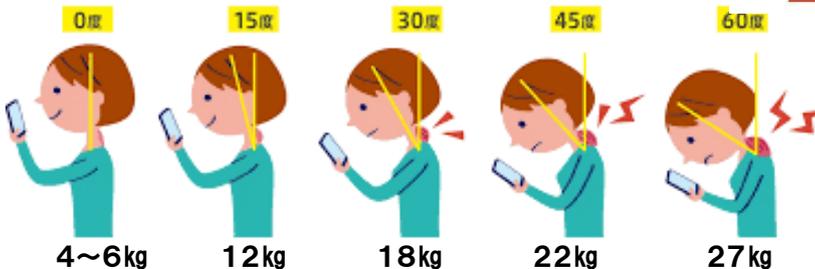
- 1位: 読書(親子読書)
- 2位: 外遊び・運動
- 3位: 勉強(宿題)・手伝い

工作・折り紙・お絵描き・カードゲーム(トランプ・UNO)  
オセロ・レジン・編み物・ピアノ...家族みんなで楽しそうです！



## こどもも要注意！

### 「ストレートネック(スマホネック)」



長時間のメディアにならないよう、**調整力**をきたえましょう！  
(コントロールする力)

長時間のスマホやゲームをしている姿勢は、いつの間にか頭が下がった姿勢になっています。60度も傾くと、首に約30kg(小学3年生の一人分の平均体重)が乗っている状態になります。頭が下がると、骨や筋肉がいたみやすくなり、成長の妨げになります。

また、首の後ろを支える筋肉が緊張状態になり、首の筋肉は自律神経と多くの関係をもっていることから、頭痛やめまい、吐き気など、体に様々な不調をきたしてしまいます。

## ご家庭のご協力ありがとうございました！

◇児童 ◆保護者

- ◇なわとびが楽しかったです。 ◇外遊びがおもしろかったです。 ◇1週間健康に過ごせました。
- ◇ピアノの練習がたくさんできて、うれしかったです。 ◇遊ぶ時間がたくさん増えました。
- ◇折り紙が楽しいから、メディアがなくてもだいじょうぶでした。 ◇少しずつ上をめざしていきたいです。
- ◇ゲームをしないのがきつかったけど、いつも以上に本を読めたのがよかったです。
- ◇趣味にたくさん時間をかけることができました。よく寝れた気がしました。
- ◆今日は何をしようかと考えて、家族みんなを誘ってUNOをしました。楽しかったです。
- ◆本を読んだり、外で遊んだり、ごはん作りを一緒にしたり、楽しい1週間だったね。
- ◆時間を守れないときは、次に守れるようにと前向きな発言があったことがよかったと思います。
- ◆最近折り紙にはまっていて、普段からメディアを使うことが少ないので、「今回はもう少し難しいコースでも達成できたかもね。」と話しました。 ◆兄弟で工夫して過ごせていました。
- ◆毎日早く寝ているおかげで、病気も治りました。 ◆目標が守れるように自主的に動いていました。



※児童や保護者の方の感想から、「よい生活習慣は健康につながる」ことが実感できた様子がうかがえました。最終回(第5回)は、2月10日~14日です。ご協力と子どもたちへの励ましをお願いいたします。