

# 保健だより

アウトメディア号


平成 28 年 7 月 21 日  
高岡市立野村小学校  
保健室

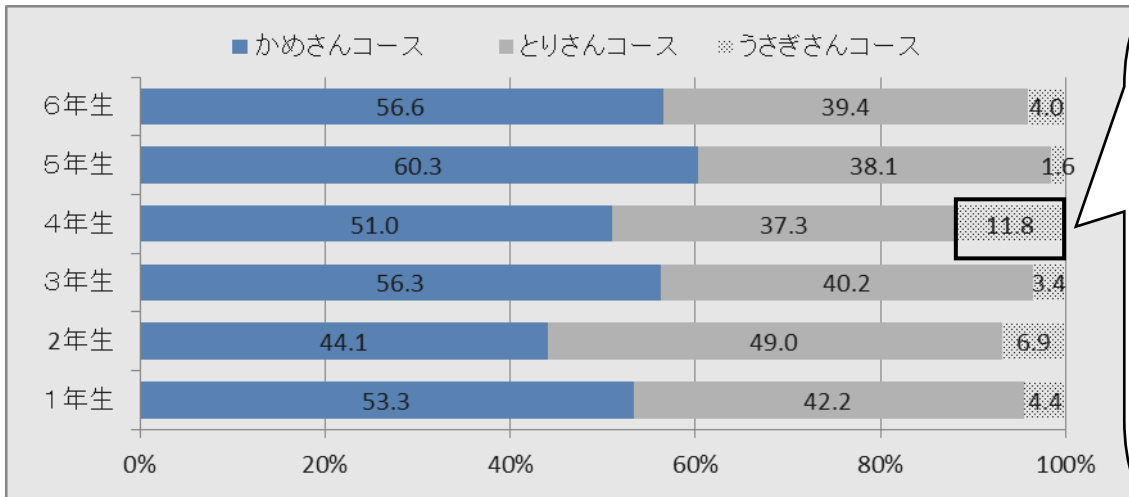
## アウトメディアチャレンジ(ノーテレビ・ノーゲームデー)週間を実施して

今年度も芳野中学校区の小中学校と家庭が協力して「アウトメディア」に取り組みました。この取組は、アウトメディアによって、豊かな「時間」「心」「つながり」を目指すために学校・家庭・地域が連携し協力し合うものです。

〈実施期間 6月25日～30日〉

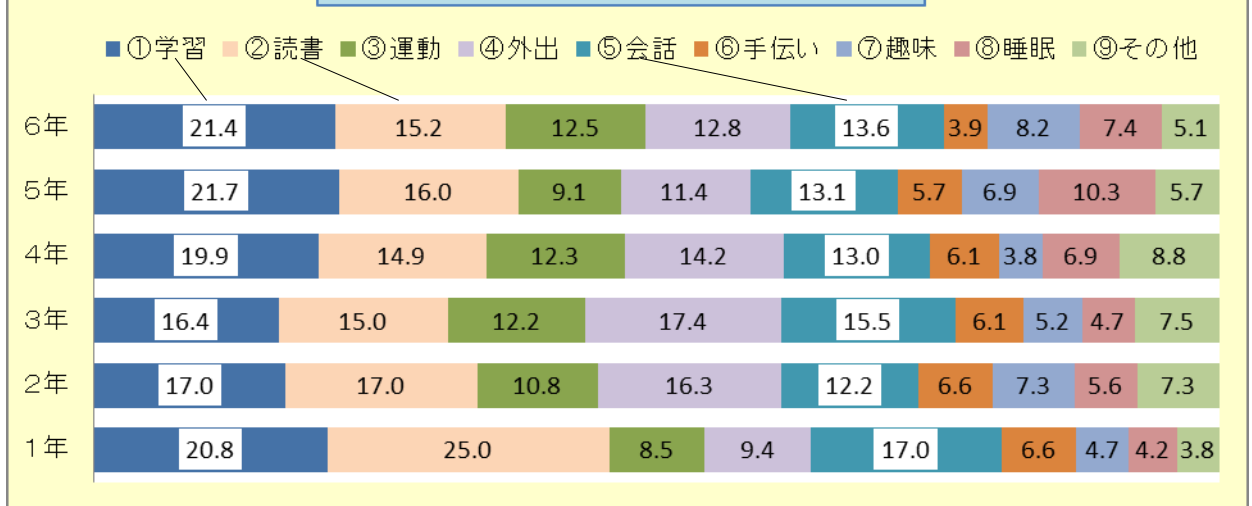


かめさんコース 	とりさんコース 	うさぎさんコース 
食事中(朝・昼・夜)は、テレビやビデオを消す。 <small>しょくじちゆう あさ ひる よる</small>	テレビ、ビデオ、ゲームの時間は一日1時間までにする。 見る番組などは家族で話し合って決める。 <small>じかん じかん じかん</small>	1日、まったくテレビ、ビデオは見ない。ゲームもしない。 <small>いちにち</small>



「うさぎさんコース」にチャレンジした人が一番多かったのは4年生でした。

### チャレンジ中の時間の使い方



## ～児童の感想～

- 1年生**
- ・ テレビを見なくても勉強や学校であったことが話せて楽しかったです。
  - ・ テレビを見ないで絵を描いて楽しむことができました。
- 2年生**
- ・ テレビを見ないと静かに勉強ができてよかったです。
  - ・ 家族との会話や読書もいいなと思いました。
- 3年生**
- ・ アウトメディアのときだけではなくて、毎日時間を決めて見るようにしたいです。
  - ・ ゲームをするときはタイマーをかけてやってみたら、ゲームの時間が少なくなりました。
- 4年生**
- ・ アウトメディアをするときは、学習や運動をして、テレビを見ないようにがんばりました。
  - ・ 「テレビを見るのは60分まで」という約束は大切なので、これからも気を付けたいです。
- 5年生**
- ・ 「かめさんコース」なら簡単だと思っていたけど、やってみると意外に難しかったです。これからもテレビの見過ぎに注意して生活していきたいです。
  - ・ アウトメディアをすると、時間をうまく使えたので、これからも続けたいです。
- 6年生**
- ・ 5年生のとき、アウトメディアに取り組んだときよりも今年の方がノーテレビ、ノーゲームを意識して取り組めたのでよかったです。
  - ・ いつもテレビを見て、夜遅くに寝ることが多かったけど、アウトメディアチャレンジ週間中は、夜寝る時間が早くなってよかったです。

## ～家の人の感想～

- ・ テレビを見る時間を減らしたら、学校であったことを話したり、一緒に遊んだりする時間が増えたね。これからもテレビを見る時間を決めて家族で過ごす時間を増やしていこうね。
- ・ 6日間続けてチャレンジするのではなく、短期間（3日間とか）でチャレンジするなど、家でやってみようと思いました。
- ・ 自分だけの世界になり、周りが分からなくなる危険性があるメディアばかりの生活にならないようにアウトメディアはよいと思います。
- ・ この一週間はいつもよりゲームをする時間が少なくてよかったですと思いました。その時間を違う遊びに使っていたので今後もテレビ・ゲームに時間を減らし、有意義な時間の使い方をしてもらいたいです。
- ・ テレビを消している間は子供との会話を大切にし、いつも以上にコミュニケーションがとれてよかったですと思いました。
- ・ 食事中にテレビを見ていないと学校の話聞くことができるとてもよかったです。
- ・ 自分で時間を管理し、めりはりをつけてメディアにふれていたと思います。メディア以外の楽しみをたくさん知ってほしいです。

夏休みは時間がたくさんあります。テレビやゲームの時間を家族で話し合い、計画的で子供たちに何かプラスになる夏休みを過ごしてください。