



富山市立奥田北小学校

ひ
向

ま
日

り
葵

令和8年度
学校だより

7月号



学校 HP
QR コード

親子で考えよう！メディアコントロール パート2

養護教諭 灰谷 奈津美

6月11日(木)に、家庭教育学級を兼ねた学校保健委員会を行いました。当日はおよそ150名の保護者の方にご参観いただき、ありがとうございました。都合が合わず来校できなかった方も、お子さんが学んだことを基にご家庭で話し合った様子がワークシートから伝わりました。昨年に引き続き、富山大学の山田 正明先生に「メディア依存症」の怖さを教えていただくことで、「昨年お話を聴き、びっくりして気を付けていたはずなのに、時間がたつと使用時間が元どおりになっていて、改めて気を付けたいと思いました。」といった感想もあり、継続して取り組むことの大切さを実感しました。

今年度は、自分の目当てだけでなく、学級で話し合って目当てを決め、一週間取り組む活動を行いました。各学級で決めた「メディコンがんばり宣言」を紹介します。



各学級のメディコンがんばり宣言！

1年1組

1時間でやめる。

1年2組

メディアは1日1時間。

2年1組

メディアばかり見ないで、そとであそぶ。

2年2組

ぐんぐんタイムに5m以上はなれた自然を見る。

3年1組

30分に1回、5m以上のところを見て、目を休めよう！

3年2組

メディアの時間を決めて工夫して守ろう。

4年1組

テレビやゲームを1日1時間以内に、こまめに遠くを見て目を休めよう。

4年2組

寝る1時間前にはメディアを使用しない。

4年3組

メディアを使わない時間に〇〇しよう
(運動、読書、勉強、お手伝い)

5年1組

メディアの約束を守って脳を大切にしよう！

5年2組

メディア時間を1時間半までにしよう！

6年1組

mstk作戦
m:メディアは1時間 / s:スポーツ / t:遠くを見て休憩 / k:紙で学習

6年2組

メディアは1日1時間半以内で、やるべきことをやってから使用します！

あおぞら級

遠くを見る。運動をする。本を読む。

ひまわり級1組

・90分をこえない。
・メディアを使わない日をつくる。

ひまわり級2組

外遊びをする。

学級で目当てを決め、取り組む活動を行ったことで、「クラスみんなががんばっていたので、自分も目当てを守って過ごすことができました。」という感想もあり、友達の頑張る姿によい影響を受け、前向きに取り組むことができたようです。

もうすぐ夏休みを迎えます。家庭で過ごす時間が長くなると、メディア時間もつつい長くなりがちです。改めておうちでのルールについて話す機会を設けていただき、夏休み中も正しくメディアと付き合って過ごしてほしいと願います。メディアコントロールは、ご家庭での取組が不可欠となります。子供たちの心と体、そして脳が健やかに成長していくために、ご家庭での声かけの継続をよろしくお願いいたします。