



令和7年12月12日
播磨高原東小学校 保健室

1週間、メディアコントロールにチャレンジしてみてどうでしたか？

がんばった、むずかしかった、大変だったなど、いろいろな感想がありましたが、目標を達成できた人もできなかった人も、電子メディアの使い方を意識して過ごせたようでした。これからも、電子メディアの使いすぎに気をつけて、正しく上手に電子メディアを使っていきましょう。
保護者のみなさま、ご協力いただきありがとうございました。

11月25日、歯科衛生士さんより、1・2年生と6年生にブラッシング指導をしていただきました。むし歯・歯肉炎のでき方や予防方法、歯みがきの仕方などを教えてくださいました。

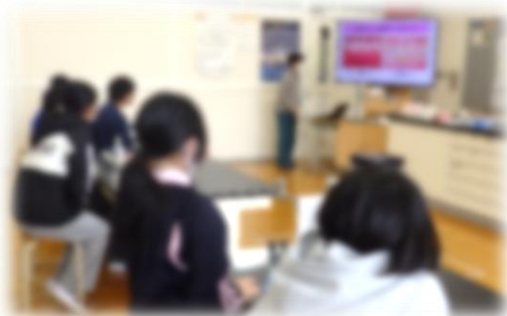


歯のよごれ（歯垢）を赤く染めてくれる染色液を使って、みがき残しを確認しました。生えかけの小さい歯や、歯と歯肉の間、歯の裏側、奥歯などのみがき残しが多かったです。

6年生は歯周病について教えてくださいました。歯肉炎がひどくなり、はれている状態の写真を見て、驚いていました。



歯みがきのポイントは、鏡を見ながら、歯ブラシをこきざみに動かして、軽い力でみがくことです。みなさんも食事の後には、1本1本ていねいに歯をみがいてくださいね。



〈メディアコントロールにチャレンジした感想〉

- メディアコントロールチャレンジをしてから、まい日はやくおきました。
- まえまで、ごはんの時はテレビをつけてごはんやおかずをおとしてしまったけど、テレビをけしたらおとさなくなった。
- 外でしっかり遊んだ。メディアばかりみず、おてつだいをする。
- とけいを見てこうどうした。おもったよりメディアをつかっていた。
- 全部はクリアできなかったけど、これからもこのチャレンジを生かして、毎日このAからEコースをつづけてみる。
- コースのところはAコースしかできなかったです。もっといろんなところにちょうせんしたかったです。
- ふゆやすみもがんばる。
- メディアコントロールをやりはじめてから、なんか目がちょっとだけつかれがとれたきがしました。
- 家族とたくさん話すようになりました。
- いつも無だに使いすぎでいたので、自分で目標を立てて、どんどん使いすぎをなくしていけて良かったです。今までやるべきことの時間はとれていたけど、もっと時間によゆうがもてるようになりました。Eコースにチャレンジしたいです。



〈保護者の方からのコメント〉

- 早くねるように自分で行動できてすごいです。毎日Bコースがんばりました！
- ごはんの際はテレビを消し、楽しく会話をしながら食べることができた。
- メディアを使う時間を自分なりに決めてそれを守ろうとする姿が見られました。今後もぜひ続けてください。
- 1つのコースだけでなく、複数のコースを組み合わせ、チャレンジしてもいいね。頑張ってください。
- 生まれた時からデジタル機器が身近な存在であった世代なので、メディア断ちはなかなかむずかしそうです。目を休めて適切に使ってほしいです。
- メディア以外に夢中になれるものを1つでも見つけることができれば、使用時間を減らせると思うので、子どもと相談しながらメディアコントロールにとりくみたいですね。