



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
いただきました。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だけど、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だす。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、なんか自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ていたので、自分で目標を立て、どんどん使いすぎをなくしていく良かったです。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つのコースだけじゃなくて、複数のコースを組み合わせて、チャレンジしてもいいね。頑張って続けていこう。
- ・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たら、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。