

ほけんだより 特別号



発行：加美町養護教諭部会
令和8年2月27日(金)
☆おうちの方と
一緒に読みましょう☆

今年度最後のメディアコントロールチャレンジが終了しました。
今年度は、園児のみなさんも参加し、加美町の子供たち全員で取り組むことができ、メディアコントロールチャレンジ活動が大きく一歩前進した年度となりました。
保護者の皆様もご協力ありがとうございました。

春休みは、進級や進学を前に心が弾む時期ですが、同時に、生活リズムが崩れやすい時期でもあります。

自由な時間が増えると、ついつい画面を見る時間が増えていませんか？

4月からの新生活を元気に迎えるために、
春休みのメディアとの付き合い方を考えましょう！！

早寝・早起き

- 睡眠時間
7時間～8時間以上
日付が変わる前には寝るよ
うにしましょう！！
- 寝る一時間前からスマート
フォンなどの画面を見ない
ようにしましょう！！(睡眠



運動

- 散歩や縄跳びなど、1日
1回は外の空気を吸って
体を動かしましょう！！
- お手伝いも立派な運動で
す。家族の一員として、お
手伝いをしましょう！！



「春休み宣言！！」

何時に起きる？ 朝()時()分 には起きる！
スマホ・ゲームは何時まで？ 夜()時まで / 1日()時間まで
頑張るお手伝い ()



2月6日(金)～8日(日)

第5回 メディアコントロール チャレンジ

- 夜20時以降はメディアを
使わないようにしましょう
- 長時間のメディアはやめよう

お手伝いや勉強など
がんばろう！！

中新田中学校 保健委員会

第5回のポスターです。今回も中新田中学校の保健
委員会の生徒が作ってくれました😊

次年度も子供たちが主体的に参加できるようパワー
アップした「メディアコントロールチャレンジ」にな
ることを期待しています！！

引き続き、ご協力をよろしく願いいたします。

進級・進学する前に、
親子で「約束づくり」をしてみませんか？



「お約束メーカー」では、スマホ・ゲームに関する「マナー」「時間」「課金」「対人」の約束を親子で一緒に作ることができます。

《約束づくりの例》

！お約束づくりのポイント▶

ゲーム・スマホを使ってイライラしたとき

10秒間大きく深呼吸して気持ちを落ち着かせる！
イライラの原因からはなれてみる

相手に文句を言って、気持ちを落ち着かせる

好きな内容を自由に考える

約束づくりのポイントを学ぶこともできます

「イライラ」から感情をコントロールする方法を学ぶ

子どものイライラは、成長の過程で誰もが通る道です。それを問題行動と決めつけず、お父さんが自分の感情と上手に付き合っていくための大切な学びの機会と捉え、根気強くサポートしましょう。

●なぜ、子どもはゲーム・スマホでイライラするのか？
思い通りにいかない「悔しさ」、心や体の「疲れ」のサインであることが多くあります。イライラしている最中は、何を言っても耳に入りにくく、まずはクールダウンさせることが最優先です。

●イライラした子どもへの対応方法

選択したり、自由に考えて決めたりすることができます

対人のお約束

ゲーム・スマホを使ってイライラしたとき

10秒間大きく深呼吸して気持ちを落ち着かせる！
イライラの原因からはなれてみる

ゲーム・スマホで知り合った人に会いたいとき

おうちの人に相談して、おうちの人と一緒に会いに行く

ゲーム・スマホでお金のかかるアイテムをタダであげるといわれたとき

お金のかかるアイテムはもらわない

最後にお約束を印刷することができます

ぜひ、春休み前や春休み中など、進級・進学する前に、親子で一緒に約束づくりをしてみてください😊