

# ほけんだより10月

桜谷小  
保健室  
H30.10

ひとりだったらまもれない  
でも みんなといっしょなら!

## ゲーム対策 これに決めた!

1年★9じまでになる

★ねるまえはゲームをしない

学年でけんこうもくひょうを  
決めて守ってください!

## 学年の ゲーム対策!

2年★ゲーム・スマホ・テレビの時間を

1時間までにする

6年★5日間ゲーム禁止

5年★1週間ゲームしない

3年★ゲームの時間を決めて守る(2時間以内)

4年★メディア(TV以外)は一日1時間

★こわいゲームはしません

★オンラインは友だちと相談する

ゲームがしたくなったら、友だちの顔を思い出してくださいね。

ゲーム対策を考えたときの子どもたちの反応は?

- \*「9時までになるができてないって言ってたなあ」1年
- \*「(目標が)できるか、心配だけどがんばりたい」4年
- \*「1時間は不安だけど・・・」4年
- \*「字で決めている(30分と決めている)から」2年
- \*「わかっているもつついしてしまう・・・」3年
- \*「ゲームをしなくてもよい」という人が半数、「毎日したい(やめられない)」が半数いた。5年

★学級のみんなが守ることに意味があります。ゲームをしていない人はかんたんですが、できない人にとってはつらいこと。ひとりだったら「まあ、いいや～」になりそうな気持ち、みんなが励まし合ってがんばりましょう。

