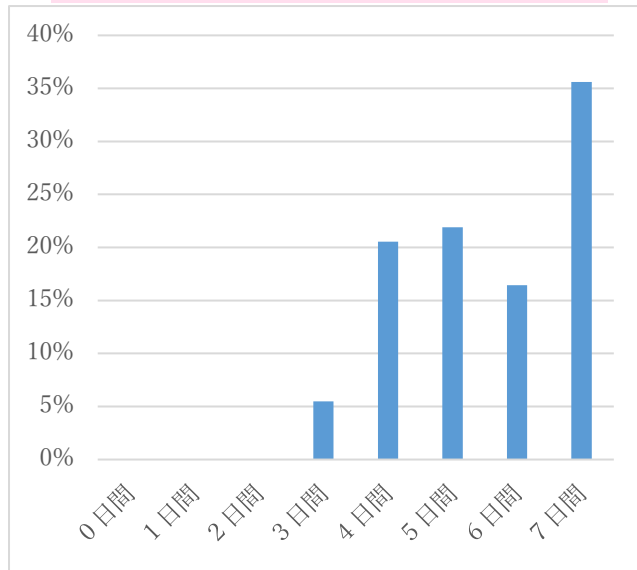


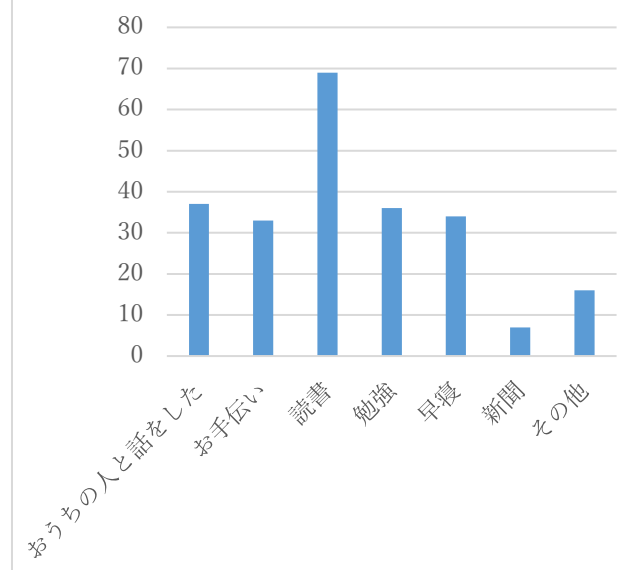
# 2学期アウトメディア通信

令和3年 12月  
保健室

## みんなは何日間成功した？



## みんなは何をして過ごした？



自分で決めた技を達成できた回数は、7日間が1番多く、1学期よりも増えています。素晴らしいです。全体的に、技をたくさん達成できた人が多いですね。よくがんばりました。

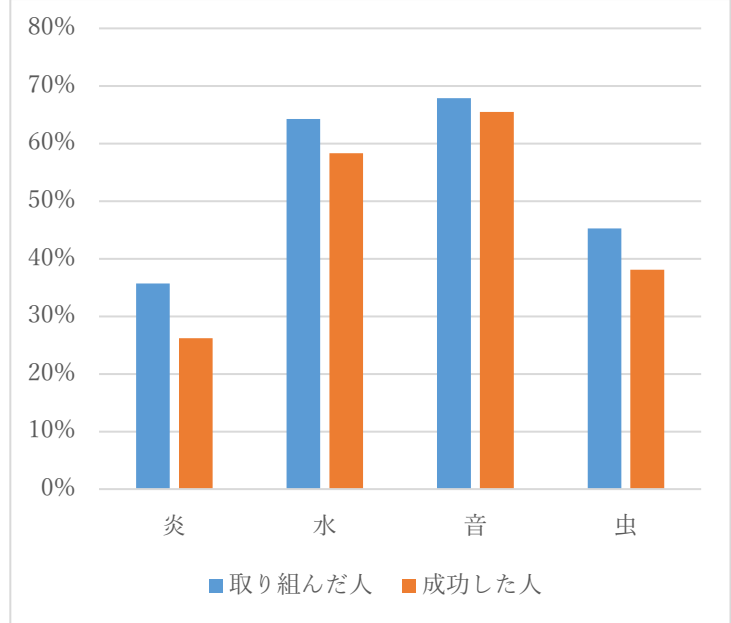
アウトメディアで生まれた時間の中で、「読書」をしていた人が一番多いようです。1学期よりも「読書」と答えた人が多くなっていました。その他では、ラジオ、かるた、すごろく、兄弟姉妹のお世話、お絵かき、ダンス、将棋、チェス、外遊びなどがありました。他の人たちの過ごし方も参考にするのもよいと思います。

## 技の紹介

【最難！】 ほのお 炎の呼吸 ★★★★	1回中、テレビ、DVD、 <u>ユーチューブ</u> を見ません。 ゲームもみません。 ノーテレビ、ノーゲームデー、ノーユーチューブにチャレンジします！
みず 水の呼吸 ★★★	テレビ、ビデオ、ゲーム、 <u>ユーチューブ</u> などの動画の時間は、合わせて1回1時間までにします！ テレビは見たいものを選んで見ます。
おと 音の呼吸 ★★	テレビ、ビデオ、ゲーム、 <u>ユーチューブ</u> などの動画の時間は、合わせて1回2時間までにします！ テレビは見たいものを選んで見ます。
むし 虫の呼吸 ★	食事中はテレビを消します！ みんなでワイワイいろんなことを話そう♪

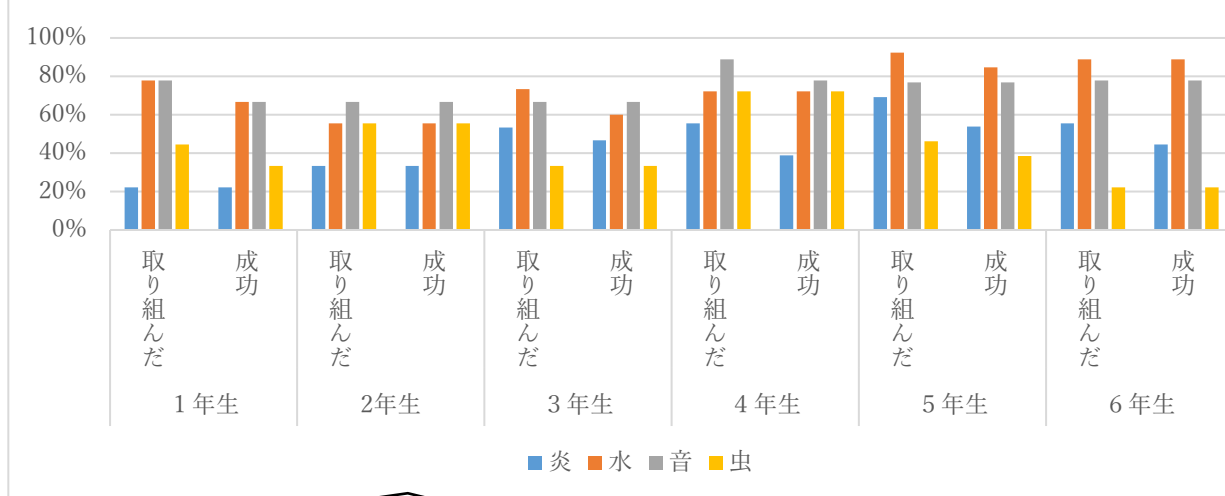
2学期のアウトメディアの結果です。今回は1学期に比べて、チャレンジに成功した人が多かったです。素晴らしいですね。この調子で冬休みもメディアコントロールをしていきましょう。

## みんなはどの技に取り組んだ？



「音の呼吸」に取り組んだ人が1番多いようです。1番難しい「炎の呼吸」に取り組んでいる人が1番少なく、成功した人も他の技と比べて少ないことがわかります。炎の呼吸はやはり難しいようです。3学期はさらに多くの方が炎の呼吸にチャレンジしてくれることを期待しています。

## コースごとの取り組み状況（学年別）



学年別にみると、どの学年にも「炎の呼吸」にチャレンジして成功している人がいるようです。全体的に、「炎の呼吸」にチャレンジしている学年が1学期よりも増えています。ナイスチャレンジです。どの学年も自分で選んだコースに成功している人が多いので、この調子で3学期もがんばってほしいと思います。完全になくすことは難しいですが、上手にコントロールして、メディア以外での楽しみも見つけていきましょう。

ありがとうございました！

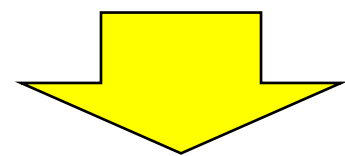
### ☆感想紹介☆

- たくさん本が読めてみんなでお話できました。
- 次は、**炎の呼吸**をがんばりたいです。公園で遊ぶことと「ことわざかるた」がおすすめです。
- アウトメディア週間でないときもテレビやゲームの時間を減らしたいです。
- アウトメディア週間にあまりユーチューブを見なくなったのでうれしかったです。
- 炎の呼吸が1回しかできなかったのが、がんばりたいです。
- アウトメディアの時間、ピアノや絵かき、外遊びをしてすごしました。テレビを3回見てしまったけど、うまく**挑戦**できました。
- 家族みんな協力して取り組みました。ご飯を食べるときはテレビを消しました。おばあちゃんのお手伝いをしました。
- 本を好きになりました。
- これからも続けたいです。炎の呼吸がむずかしかったです。早く寝れました。本もたくさん読めました。
- 本を48冊読めました。図書館で借りた本をたくさん読めてよかったです。
- アウトメディア週間に本をたくさん読めました。アウトメディア週間が終わっても本をたくさん読みたいです。
- 炎の呼吸に挑戦したけどできなかったのが次のアウトメディアのときにまた挑戦したいと思いました。
- 土日はできなかったけど、それ以外は成功したのでうれしかったです。
- 次は、音の呼吸をがんばりたいです。そして、早寝をがんばりたいです。
- 今回は、虫の呼吸ばかりだったので次回は、水の呼吸と炎の呼吸にも挑戦したいです。
- 初めて炎の呼吸ができたのでうれしかったです。
- 全部で5日間成功しました。最強にむずかしい炎の呼吸を成功したのでうれしかったです。
- 夜おそくに寝ることを少しなくせてよかったです。次は炎の呼吸を中心にがんばりたいです。
- 全体的に読んだ本の冊数が多かったのでよかったです。寝る時間が9時半をすぎていることが多いので、今度はもう少し早く寝るようにしたいです。
- 目を休めることができてよかった。
- 久しぶりにチェスができてよかった。
- アウトメディア期間中にたくさん本が読めたからよかった。テレビを見ないようにしたから勉強がはかどった。
- アウトメディア週間になると読んでいる本の内容がわかったり、興味を持つ本が出てきたりします。これからもたくさん本を読みたいなと思いました。メディアに接する時間が減っても楽しく過ごせました。

### メディアについて考えよう

### 体の成長とメディアについて

休日や放課後、体を動かしていますか？  
ゲームやテレビ、動画にばかりに夢中になって、体を動かすのを忘れていませんか？



スマホやゲームばかりの生活をしていると・・・



足やこしが弱くなり、車いす生活に



こしが曲がり、からだが不自由に



年をとっても健康にすごせるように、今のうちから体を動かして、筋肉や骨をしっかり発達させよう！



ジョギング、ウォーキングなど



ぞうきんがけなどお手伝い



好きなスポーツをする



そとあそびをする