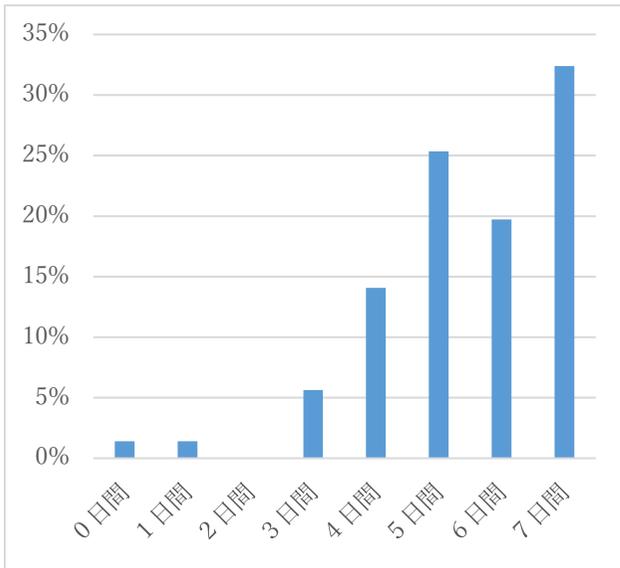


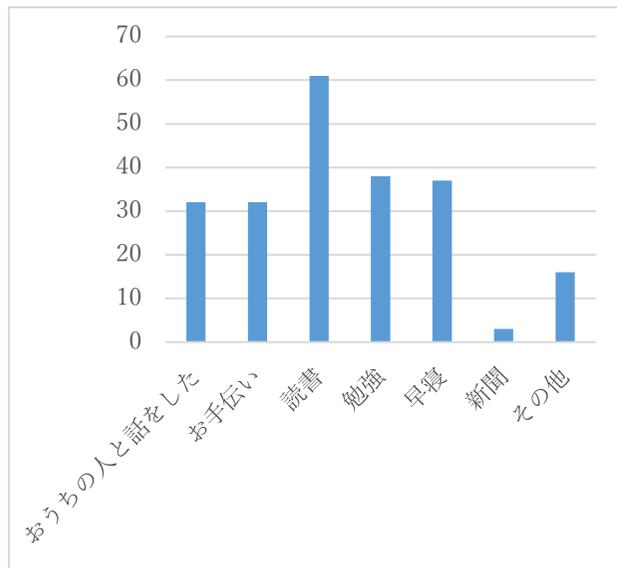
3 学期アウトメディア通信

令和 4年 2月
保 健 室

みんなは何日間成功した？

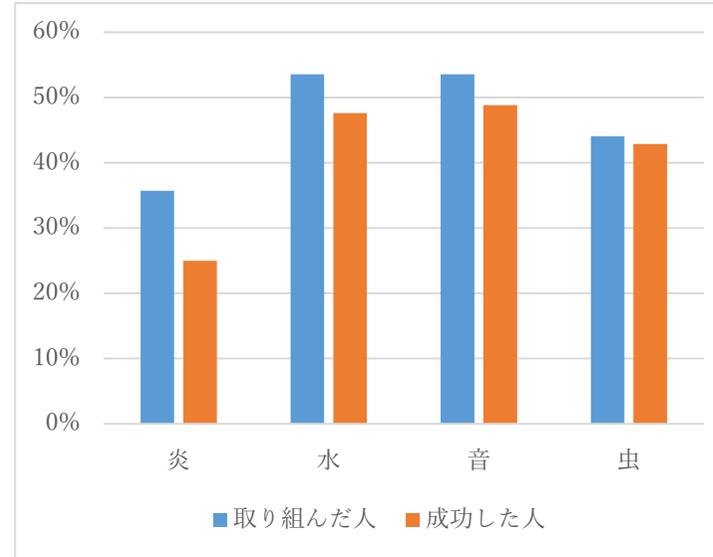


みんなは何をして過ごした？



3学期のアウトメディアの結果です。今回も7日間すべての日で技（コース）に成功した人がたくさんいました。素晴らしいですね。今年度のアウトメディアは今回で最後だったので、裏面に1年間のデータもつけています。見てみてください。

みんなはどの技に取り組んだ？



「水の呼吸」と「音の呼吸」に取り組んだ人が同じくらい多いようです。今回も「炎の呼吸」に取り組んでいる人が1番少なく、成功した人は1、2学期の中で少し減っていました。今回は、オリンピックもあったので、炎の呼吸に取り組むのは、なかなかむずかしかったようですね。

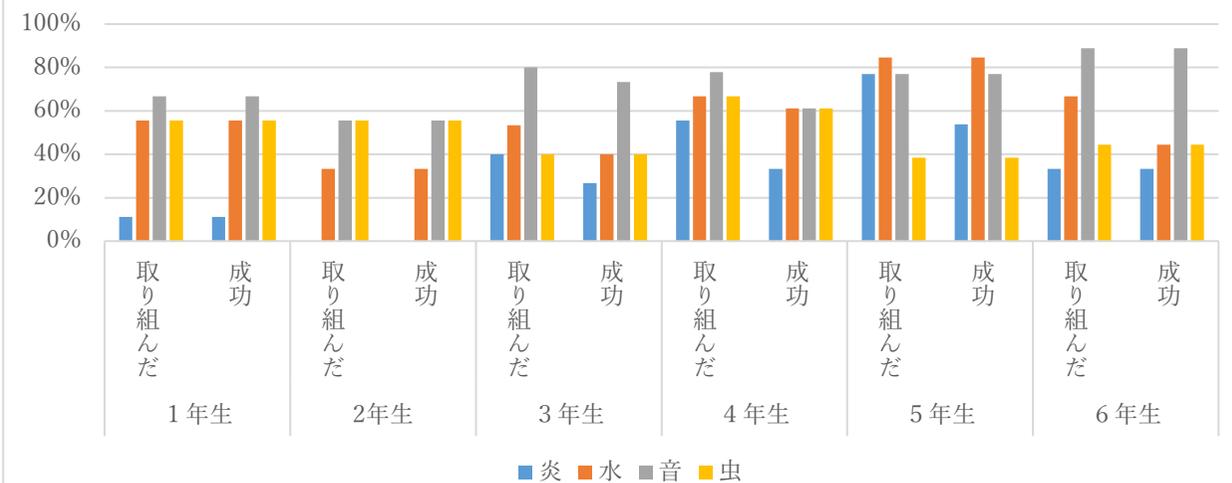
自分で決めた技を達成できた回数は、7日間が1番多いという結果になりましたが、2学期よりも少なくなっていました。自分にあった技を選んで成功できるようにがんばりましょう。

「読書」をして過ごしていた人が一番多いようです。1学期、2学期も「読書」が一番多い結果になりました。その他では、ラジオ、なわとび、お絵かき、ピアノ、外遊び、お散歩、あみもの、音楽鑑賞などがありました。他の人たちの過ごし方も参考にすることもよいと思います。

技の紹介

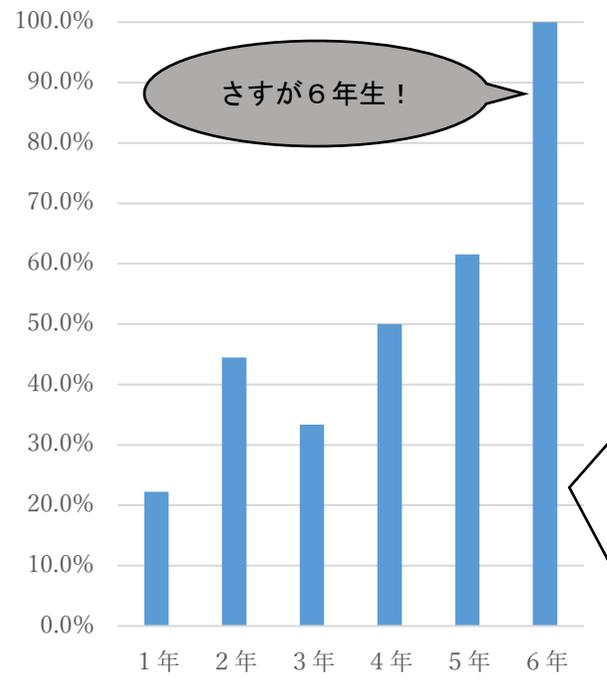
【最難！】 炎の呼吸 ★★★★	1回中、テレビ、DVD、ユーチューブなどの動画を見ません。 ゲームもしません。 ノーテレビ、ノーゲームデー、ノーユーチューブにチャレンジします！
水の呼吸 ★★★	テレビ、DVD、ゲーム、ユーチューブなどの動画の時間は、合わせて1回1時間までにします！ テレビは見たいものを選んで見ます。
音の呼吸 ★★	テレビ、DVD、ゲーム、ユーチューブなどの動画の時間は、合わせて1回2時間までにします！ テレビは見たいものを選んで見ます。
虫の呼吸 ★	食事中はテレビを消します！ みんなでワイワイいろんなことを話そう♪

コースごとの取り組み状況（学年別）



学年別にみると、高学年になるにつれてむずかしい技にチャレンジしていることがわかります。そのぶん、成功している人も少なくなっていますが、チャレンジ精神が素晴らしいです。1、2年生は、自分たちにあった技を選んで、確実に成功している人が多いように感じます。メディアコントロールが上手な証拠です。メディアを完全になくすことは難しいですが、メディア以外での楽しみも見つけて、これからも上手にメディアコントロールをしていきましょう。

「早寝」をもっとがんばりましょう！



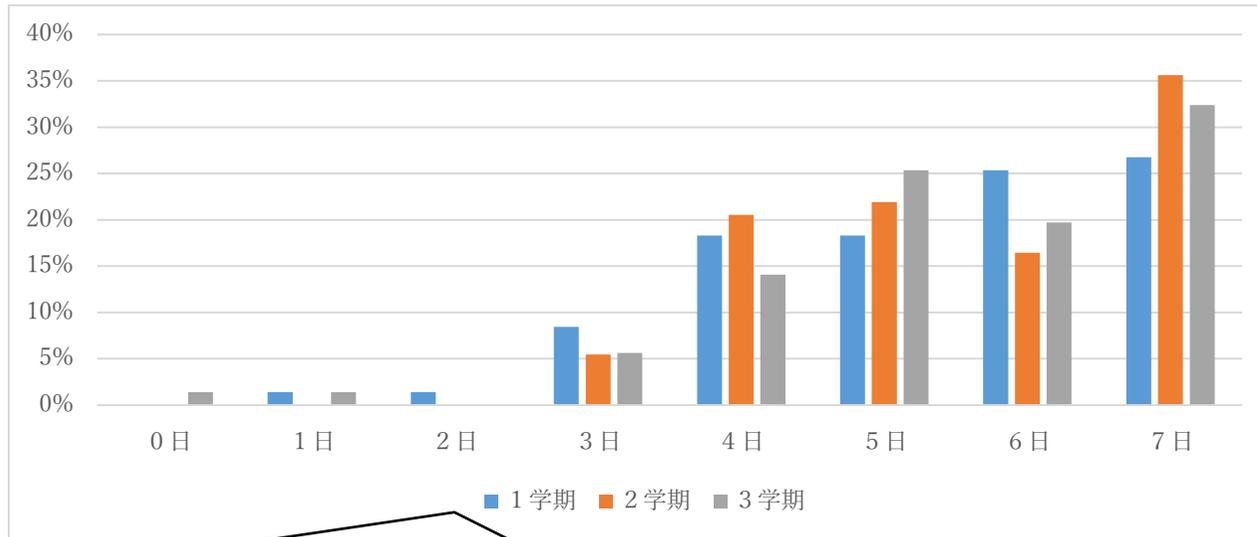
さすが6年生！

アウトメディア期間中に「早寝ができた」と答えた人の割合です。これは、学年の目標就寝時刻までに寝ることができたかどうかの基準になります。さすが6年生！すべての人が10時までに寝ることができていました。その他の学年は、早寝ができていない人が多いです。特に1～4年生は半分以上の人が、早寝ができていません。目標就寝時刻までには寝るようにがんばりましょう。

※ 目標就寝時刻

- 1・2年生 午後9時
- 3・4年生 午後9時半
- 5・6年生 午後10時

1年間の取り組みの様子をくらべてみよう！



上のグラフは、学期ごとの技の成功率を表しています。7日間全ての日で技を成功できた人が一番多かったのは、2学期だということがわかります。また、成功した日が0～2日の人が1学期と3学期には見られますが、2学期は全員、最低でも3日以上は技を成功しています。全体的にみても、自分で選んだ技に成功した人が一番多かったのは、2学期でした。次年度はもっとたくさん技を成功できるようにがんばりましょう。

☆感想紹介☆

ありがとうございました！

- ・ 技（コース）をいっぱい成功したからうれしかった。
- ・ テレビとゲームの時間を減らしたいです。
- ・ みんなでお話をして、おもしろいことをいっぱい話したので楽しかったです。
- ・ ずっと水の呼吸をしていたので、今度は昔の呼吸をしたいです。寝る時刻や本の数を増やしたいです。
- ・ 妹や弟と、おままごとをしたのが楽しかったです。
- ・ お手伝いをいっぱいしました。
- ・ とびなわを練習した。動物かるたをした。しりとりをする時間ができた。
- ・ 前は、読んだ本の数が57冊くらいだったけど、今回は107冊読んだのでこれからもがんばりたいです。
- ・ チョコレートづくりをしました。
- ・ 本をたくさん読めました。これからも本をたくさん読みたいです。
- ・ 次のアウトメディアのときは、虫の呼吸だけではなくて他のコースにも挑戦したいです。
- ・ 本がおもしろくて28冊読めたからよかったです。
- ・ 炎の呼吸が1回できたので良かったです。次は2回できるようにしたいです。
- ・ 10時までに寝ることができたのでよかったです。ゲームとユーチューブの時間を守れてよかったです。
- ・ アウトメディア期間中に集中して勉強できたのでよかったです。
- ・ アウトメディアをやって、時間が余るようになったので早く勉強を終わらせられた。
- ・ 早く寝ることができたのでよかったです。
- ・ いつもあまりお手伝いはしないけど、アウトメディアでたくさんお手伝いができたのでよかったです。
- ・ 炎の呼吸に挑戦してみたけどできなかったのでもう一度成功したいです。
- ・ 炎の呼吸を成功できたのでよかったです。休みの日も成功できるようにがんばりたいです。
- ・ アウトメディアだったのでなわとびをたくさんしました。「はやぶさ」ができるようになってうれしかったです。全ての日が○（成功）だったのでよかったです。
- ・ 早く学校の準備を終わらせることができました。ご飯を早く食べることができました。早寝早起きができてよかったです。
- ・ 炎の呼吸を3回も成功できたのでよかったです。これからも、メディアの時間を決めて使うようにしたいです。アウトメディアで読書やお手伝いがしっかりできたのでよかったです。