

3・4年生を対象に、テレビやゲーム、スマートフォンなどのメディアの使い方について保健指導を行いました。授業では、メディアを使いすぎてしまう理由や、長時間の使用が体や心に与える影響について学びました。

もうすぐ冬休みです。家で過ごす時間が長くなると、どうしてもメディアに触れる時間が増えやすくなります。ご家庭でも、子どもたちが健康的にメディアを利用できるよう、使い方やルールについて話し合っただければと思います。

