



令和 7年 5月30日  
清瀬市立清瀬第三小学校  
校長 水野 恵美子

第 3 号

# メディア・コントロールにチャレンジ！

6月から「メディア・コントロールチャレンジ」を行っていきます。メディア・コントロールチャレンジとは、メディア(スマホ、携帯型ゲーム、テレビ、DVD、タブレット等)の使い方を見直したり、使用時間を減らしたりしよう、という取り組みです。

家のルールを守っている、メディア機器はほとんど使わない、という家庭もあるでしょうが、「ルールが守れない」「学習と関係ないことでずっとタブレットを使っている」「画面を見続けている」というケースもあるようです。メディア機器はこの先ずっと使っていくものになります。ほどよい使い方を身に付けてほしいと思っています。

## 【親子読書の日 = メディア・コントロールデーに！】

今月から毎月第三水曜日の「親子読書の日」に合わせて、「メディア・コントロールチャレンジ」をしていきます。6月はちょうど読書旬間と重なっています。メディアの時間を読書やお手伝い、別の遊びなど、他のことに使う時間にしていってほしいと思います。メディアの使い方や時間について、ご家庭でも振り返る機会としていただけたらと思います。

### ★メディア・コントロールチャレンジ★

#### <行う日>

毎月第三水曜日 「親子読書の日」に合わせて

#### <選べるコース>

A(達人)コース…ニュースや天気予報などの必要な情報以外で使わない

B(上級)コース…1日のメディア使用時間を2時間以内にする

C(初級)コース…寝る1時間前からメディアを使わない

※ 学校でカードに記録をしていきます。学期ごとにご家庭に返却する予定です。



今年の6月は、平年と比べると、同様または曇りや雨の日が多いと予想されています。気温の変化もありますので、引き続き体調管理をよろしくお願いします。

## 【感染症情報】

5月の三小は伝染性紅斑(りんご病)の発生がありました。発疹が出る時には感染力はないとされていますが、発熱や体調不良等、人により症状が異なりますので、登校できるかどうかは受診して医師の指示に従ってください。

都内ではインフルエンザ様疾患による学級閉鎖がまだ散発しています。また、百日咳は過去最多、水痘と溶連菌感染症は注意報レベルで発生しています。



|       | 内容   | 学年  | 連絡事項                                                                                                                                                            |
|-------|------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4日（水） | 歯科健診 | 全学年 | 朝の歯みがきをていねいにしましょう。<br>結果は全員に配付します。                                                                                                                              |
|       | 歯科教室 | 5年生 | 「全国小学生歯みがき大会」に教室から参加し、全国の小学生と一緒に、歯と口の健康について学びます。提供された教材（歯ブラシ、デンタルフロス等）と学校にある鏡を使うので、家庭で準備するものではありません。<br><br>歯ブラシ等は家庭に持ち帰ります。「フロス+歯みがき」で自分の健康を守っていけるようになるといいですね。 |

## 歯みがきの後のうがいは何回？

歯みがきの後のうがいの回数は、少なくともいいんです。むし歯を抑えるフッ化物が含まれる歯みがき粉を使っている場合、何回もうがいをすると効果が薄れてしまうので、1回で十分。そのほうがむし歯予防になります。

## フッ化物の3つの働き

### 初期のむし歯を治す

むし歯菌が歯から溶かしたエナメル質を歯に戻します（再石灰化）。

### 歯の質を強くする

歯を覆うエナメル質を酸に溶けにくい性質にします。

### むし歯菌の働きを弱める

むし歯菌の増殖を抑えます。

ていねいな歯みがきの後は、うがいの回数も意識してみましょう。



## お知らせ

### 体育時の肌着着用・更衣について

- ・体育着の下に肌着を着用するか否かは、児童及び家庭の判断を尊重します。
- ・体育着の下に肌着を着用する場合は、児童が授業後に汗を吸収した肌着を着続けることのないよう、予備の肌着を体育着袋に準備してください。  
※肌着の役割・・・保温や吸汗の役割があります。着用することで一年中快適に過ごすことができます。

### 更衣について

体育着や水着の更衣の場所は、更衣室や空き教室、学年やクラスで男女で更衣の部屋を分けるなどの対応をします。

※着替えに関して配慮が必要であれば、お申し出ください。

