



令和5年 メディア号  
船城小学校 保健室

6月24日(土)・25日(日)

「メディアコントロールデー」にとりくみます



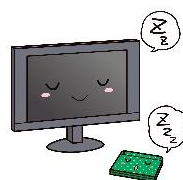
学校でメディアを使っている様子をきいていると...

「きのう3時間くらいゲームをした」「休みの日はずっとゲームしていた」「家でルールはあるけど守れていない」など、メディアと上手につきあえていない児童もいる様子です。

そこで、「メディアコントロールデー」にとりくんで、おうちの人といっしょにメディアとの上手なかかわり方を考えてみましょう。メディア以外にも、たのしいすごし方がたくさんあるので、メディアをひと休みして、たのしい時間をすごしましょう。

## ～メディアコントロールデーのすごし方～

- ①おうちの人と、「メディアコントロール」の目標をきめましょう。
- ②メディア以外で何をしてすごすか、考えましょう。
- ③とりくんだら、ふりかえりをしましょう。



6月24日(土)、25日(日)に、「メディアコントロールデー」にとりくみます。おうちの人とそうだんをして、どちらかいい日をえらんでとりくみましょう。冊子にふりかえりを書いて、26日(月)に提出しましょう。



## メディアコントロールデーの目標をたてよう!

目標の参考に  
してください!

①メディアは1日1時間まで



②メディアを使う時間をきめて、アラームをかける



③充電するのは週1回と  
きめる



④寝る2時間前からは  
メディアの電源をけす



⑤寝る部屋には、スマホ・ゲーム  
などをもちこまない



⑥やるべきことが全部  
おわってから、はじめる



## 保護者の方へ

昨年度の保護者への生活アンケートでは、メディアの時間を決めているご家庭が、約6割でしたが、中には毎日何時間もゲームやスマホを使っているような児童も少なくない様子です。メディアの長時間視聴は、睡眠不足・無気力・無関心・落ち着きがなくなる・メディア依存・視力の異常・肥満など、子どもたちに様々な影響を与えることが分かっています。

そこで学校では、子どもたちがメディアと上手につきあっているように、「メディアコントロールデー」に取り組みます。メディアを制限するだけでなく、メディアの適切な使い方を身につけてほしいと思っています。月に1回、メディアコントロールデーを設定する予定です。

メディア以外にも、読書・まんが・カードゲーム・工作・料理・運動など、たくさん楽しい過ごし方があるので、お子さまと一緒に楽しくメディアコントロールデーを過ごしてほしいと思います。取り組んだ後に、おうちの方からの感想をいただくと嬉しいです。お忙しいとは思いますが、ご協力よろしくお願いします。

