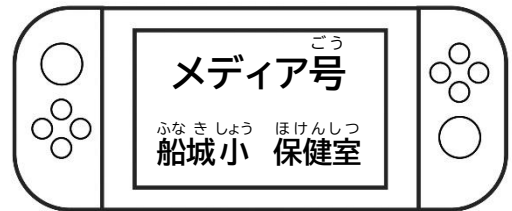


ほけんだより



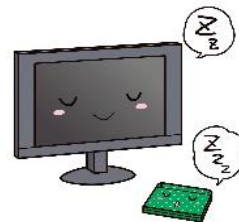
今年度もメディアコントロールデーにとりくみます！

授業でタブレットを使って調べ学習をしたり、自宅に帰ってからテレビやYouTubeでアニメを見たり、ゲームを楽しんだり、『メディア』は私たちにとって身近なものになっています。

『メディア』はとても便利で楽しいものである一方、使いすぎたり、まちがった使い方をしたりすると心やからだにわるい影響が出たり、トラブルにつながったりすることがあります。そこで、毎月1回メディアコントロールデーにとりくむことで、メディアとのつきあい方が見直したり、メディア以外の楽しみを見つけたりする機会をつくってほしいと考えています。ワークシートでのみなさんの報告を楽しみにしています！

～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。



毎月1回、学校がお休みの週末に「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、とりくむ日を1日をえらんでとりくみましょう。

4月の実施日は28日(日)・29日(月)です。ワークシートにふりかえりを書いて、30日(火)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
終わってから、はじめる



こんなふうにすごしたよ！

- ・外^{そと}あそび
- ・本^{ほん}をよむ
- ・キャンプ
- ・サイクリング
- ・おりがみ
- ・プラバン
- ・絵^えをかく
- ・サッカーのれんしゅう
- ・トランプ
- ・パズル
- ・UNO (ウノ)
- ・おうちの人^{ひと}とおかしづくり



保護者の方へ

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・視力の低下・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。

昨年度実施した保護者対象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ートフォンを使っているような児童も少なくない様子です。

そこで本校では、メディアを制限するだけでなく、児童がメディアの適切な使い方を考え、身につけるための機会として、昨年度から月に1回「**メディアコントロールデー**」を設定しています。

メディア以外にも、読書・カードゲーム・工作・料理・運動など、さまざまな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、

保護者の方からの感想をいただけると嬉しいです。

おいそがしいとは思いますが、ご協力
よろしくお願いします。

