

令和3年4月12日

保護者様

北塩原村立裏磐梯小学校長 佐藤 睦弘

ノーメディアデーの実施及び推進について

北塩原村では、毎月第2週の水曜日をノーメディアデー（メディアコントロールデー）とし、この日はできるだけメディア（テレビ・ネット動画やゲーム・アプリなど）を使用しないという取り組みを推進しています。メディアを長時間利用することで、生活リズムが乱れ体調不良につながる場合があります。また、脳に影響がでることもあります。

ノーメディアデーは目や脳の休息の日にしたり、自分で決めた時間や目標を守るメディアコントロールの練習の時間にしたりして、有効に過ごして欲しいと思います。

本校でも下記のとおり、ノーメディアデーを実施していますので、ご家庭でのご協力よろしくお願いします。

記

1 実施日 毎月第2水曜日

2 実施内容 前日にノーメディアファイルを配付します。

(1) 家族で協力してノーメディアデーに取り組みます。（一緒に取り組む人の名前を書きます。）

ぼく・わたしと（ ）

（例：ぼくと家族全員、わたしとお母さん・・・など）

(2) チャレンジするコースに○をつけます。（家族で話し合って決めます。）

	うさぎコース	1日、テレビ・ネット動画などを見ない、ゲーム・アプリをしない。
	とりコース	テレビ・ネット動画やゲーム・アプリは1日1時間までにする。
	ねこコース	夜8時をすぎたらテレビやネット動画などを見ない。
	かめコース	ごはん・宿題のときは、テレビ・ネット動画を見ない、ゲーム・アプリをしない。
	オリジナルコース	お家で自分なりにできそうなことを決めてください。 (見る番組をえらぶ、宿題のときはテレビを消すなど)

○ メディアに触れていない時間は過ごし方を工夫してみてください。

家族とのふれあい 会話をしたり、トランプをしたり、散歩したり、一緒に片付けをしたり、子どもたちとともに過ごす時間はいかがでしょうか。

家庭学習 「ながら勉強」ではなく、集中して学習しましょう。予習をしたり復習をしたり、宿題以外の勉強をしましょう。

読書の時間 低学年では、読み聞かせもおすすです。交代で音読したり、好きな本を親子で別々によんだり、同じ時間を過ごしてみてもいいでしょうか。

他にも音楽や絵、スポーツなど、さまざまなものに出会い、ふれあう時間にしてみてください。

(3) 本を読んだ時は、題名を書きます。

(4) 最後に取り組んだ感想を書きます。保護者の方の感想の記入もお願いします。

(事務担当 養護教諭 TEL0241-22-2655)