

アウトメディアにチャレンジ♪

『アウトメディア』とは、^{でんし}電子メディア（テレビ・ゲーム・パソコン・タブレット・DVD・^{けいたい}携帯・スマホなど）に^{じかん}ふれる時間をコントロールし、^{でんし}電子メディア漬けの生活を見直すことです。たしかに^{でんし}電子メディアは、わたしたちに^{さまさま}様々な^{じょうほう}情報を与えてくれて^{べんり}便利なこともあります。しかし、^{いか}以下のような^{えいきょう}影響もあります。こどもの場合は大人と比べて^{えいきょう}影響を受けやすく、^{いぞんしょう}依存症になりやすいです。



^{でんし}電子メディアが^{およ}及ぼす^{えいきょう}さまざまな影響

^{ひと}うちのひとと^よ読みましょう。



からだ…^{しりよくていか}視力低下、^{うんどうふそく}運動不足による^{たいりよくていか}体力低下・^{こつみつど}骨密度（^{ほね}骨の強さ）の^{ていか}低下、

^{ひまん}肥満、^{ようつう}腰痛など

こころ…^{すいみんしょうがい}睡眠障害（^{ねむ}眠れなくなる）、^{ちゅうやぎやくてん}昼夜逆転、^{べんきょう}勉強や^{うんどう}運動などの^きやる気がなくなる、^{おこ}イライラして^{おこ}怒りっぽくなる

学校…^{がっこう}授業中に^{じゅぎょうちゅう}寝てしまう、^{べんきょう}勉強をやる^き気がなくなり^{せいせき}成績が悪くなる、^{わる}遅刻や^{ちこく}欠席が増える

家族…^{かぞく}家での^{かいわ}会話がなくなる、^{かぞく}家族と^{おお}けんかが多くなる

友だち…^{とも}友だちと^{おお}けんかが多くなる、^{とも}友だちと^{いっしょ}一緒に^{あそ}遊ばなくなる

そこで、すべての^{でんし}電子メディアに^{じかん}ふれる時間をおさえて、^{せいかつ}生活を見直してみましょう。

アウトメディアにチャレンジ♪ 実施期間11/12(火)～14(木)

📺 前回のチャレンジの結果 📺

^{みっか}3日間^{かんもくひょう}目標を達成した人の割合が^{たか}高かったクラスを^{ひょうしょう}表彰しました。

1位 3-1 92%

2位 1-2 91%

3位 6-2 85%



1位の3-1は^{もくひょう}目標が^まかっぱ巻きだけではなく、^{おお}サーモンや^{ちようせん}大トロに^{ひと}挑戦している人も^{おお}多かったです。他の^{ほか}クラスの^{ひと}人も、^{こんかい}今回は^{じぶん}自分の^き決めた^{もくひょう}目標を^{みっか}3日間^{かんまも}守れるように^{みんな}チャレンジして^{みんな}みましょう!! 皆で^{こえ}声をかけあって^{ちようせん}挑戦したら、^{できるはず}☆

～みんなのふりかえり～

・^{かぞく}家族と^{はな}話ができた。^{いもうと}妹と^{あそ}遊べてうれしかったです。

・^{アウトメディア}だから^{ひま}ひましてたけど、^ね寝れてよかった。

・^{いちめ}1日目は^きやる気^{にちめ}出たけど、^{2日目}2日目は^{ちよっと}ちょっとイヤになって^{できなかつた}できなかった。

・^{おお}大トロが^{できなかつた}できなかった。でも^{かい}1回も^{おも}できたことが^{おも}なかったサーモンが^{でき}できてうれしかった。

・^{じぶん}自分で^{えら}選んだ^{おも}コースを^{とく}しっかり^{おも}できたと思います。特に^{タココース}タココースは^{よく}よく^{おも}できたと思います。

