



アウトメディアにチャレンジ♪

『アウトメディア』とは、電子メディア(テレビ・ゲーム・パソコン・タブレット・DVD・携帯・スマホなど)にふれる時間をコントロールし、電子メディア漬けの生活を見直すことです。たしかに電子メディアは、わたしたちに様々な情報を与えてくれて便利なこともあります。しかし、以下のような影響もあります。こどもの場合は大人と比べて影響を受けやすく、依存症になりやすいです。



電子メディアが及ぼすさまざまな影響

うちのひとと読みましょう。



からだ・・・視力低下、運動不足による体力低下・骨密度(骨の強さ)の低下、
肥満、腰痛など

こころ・・・睡眠障害(眠れなくなる)、昼夜逆転、勉強や運動などのやる気がなくなる、イライラして怒りっぽくなる

学校・・・授業中に寝てしまう、勉強をやる気がなくなり成績が悪くなる、遅刻や欠席が増える

家族・・・家で会話がなくなる、家族とけんかが多くなる

友だち・・・友だちとけんかが多くなる、友だちと一緒に遊ばなくなる

そこで、すべての電子メディアにふれる時間をおさえて、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2/12(水)～14(金)

2学期のチャレンジの結果

*3日間目標を達成した人の割合が高かったクラスを表彰しました。

1位 1-1 83% 2位 3-1 82% 2位 6-2 82%



今回は同率2位が2クラスありました。どのクラスも接戦でした。今回のチャレンジが1年間の集大成です!今までの取り組みを思い出して、今までで一番高い目標に取り組んでみてはどうでしょうか???クラスの皆で声をかけあって挑戦したら、できるはず!がんばろう☆

～みんなのふりかえり～

- ・次アウトメディアをする時は、1日でも大トロコースをしてみたいです。
- ・ちゃんと決められた時間に止めることができた。
- ・今までアウトメディアをあんまりやってなかったので、今回チャレンジしてみても楽しかったです。
- ・妹とコースを決めました。いつもは夜ご飯の後にテレビを見るけど、今回は妹や弟と遊びました。
- ・大トロは前もやったけど、つらかった。