

# アウトメディアチャレンジ♪



メディア中心ちゅうしんの生活せいかつになっていませんか？

家族かぞくみんなで毎日まいにちの生活せいかつを見直みなおしてみましょう！

ねん 年	くみ 組	ばん 番	なまえ 名前
---------	---------	---------	-----------

## アウトメディアルール

まずチャレンジするコースを決めましょう。(おうちの人ひとと相談そうだんしてもよいですよ)

かっぱま巻きまコース・・・夕食ゆうしょくの時ときだけアウトメディア

☆夕食ゆうしょくの時ときは、テレビやスマホ、ゲームなどを見みない・ししないコースです。



たまごたまごコース・・・メディア1日2時間にち じかんまで(2時間じかんだけテレビ・ゲームなどOK)

☆番組ばんぐみやゲーム、スマホなどの時間じかんを決きめて取り組とむコースです。



タココース・・・メディア1日1時間にち じかんまで(1時間じかんだけテレビ・ゲームなどOK)

☆たまごたまごコースをより短みじかくしたコースです。



サーモンさーもんコース・・・夕食ゆうしょくの時ときからアウトメディア

☆夕食時ゆうしょくじから寝ねるまでテレビやスマホ、ゲームなどを見みない・ししないコースです。



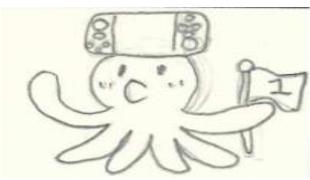
大トロおおコース・・・朝あさから寝ねるまでアウトメディア

☆1日いちじゅう中ちゅうまったくテレビやスマホ、ゲームなどを見みない・ししないコースです。



\*どのコースでもニュースは見みても良よいです。

\*タブレットで、宿題しゅくだいの提出ていしゅつや連絡帳れんらくちょうの確認かくにんをする時間じかんは、アウトメディアに入いれません。

	6月17日(火)	6月18日(水)	6月19日(木)
えら 選んだコース	コース	コース	コース
できたら 赤 できなかつたら 青 で色 <small>いろ</small> をぬりましょう			
アウトメディアチャレンジ ~ふりかえり~			
お家 <small>うち</small> の方 <small>かた</small> から ~ひとこと~			

「ふりかえり」や「お家うちの方かたから」を書いて、6月20日(金)に学校がっこうに出だしましょう！

電子メディア中心の生活になっていませんか？

家族みんなで毎日の生活を見直してみましょう！

2025.6.16 亀山東小学校保健室

## 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



おうちの人と読みましょう。

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・・・家での会話がなくなる、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6/17(火)～19(木)

～保護者の方へ～

◇ねらい

①テレビやゲーム、SNSなどを自分で時間を決めて見る・使用するようになってほしい。

→自分でコントロールをすることが大切なので、自分でコースを選び、チャレンジできるように声かけをお願いします。

②テレビを消し、ゲームやSNSをしないことで、外遊びや家族団らんの時間を作ったり、読書や家庭学習を充実させたりといった機会を増やし、リアル(実体験)を大切に、より豊かな生活を送ってほしい。

→そのために、保護者の方にもご協力いただくことが多くなるかと思えます。せっかくの機会ですので、一緒に遊ぶ、お手伝いをしてもらうなどの時間にさせていただけると良いかと思えます。

③夜ねる前の光の刺激をできるだけ少なくし、質の良い睡眠をとってほしい。

→寝る時間を十分に確保していても、睡眠の質が悪い場合(深い眠りと浅い眠りのバランスが悪い睡眠)は、身体もこころも疲れをとることができていません。質の良い睡眠を確保するために、寝る2時間前にはメディアの使用をやめると良いといわれています。

ご協力よろしくをお願いします。