



アウトメディアに挑戦

今年度初めてのアウトメディアチャレンジの様子をお伝えします。ゲーム、動画視聴、テレビなどの時間は楽しい時間です。使いすぎないように自分でコントロールできる力を身に付けていきましょう。おうちの人にもたくさん協力していただきました。ありがとうございました。

時にはメディアなしの時間も大切です

全体で91%の人が自分で決めたアウトメディアチャレンジ目標を達成することができていました。メディアとは、おうちの人とルールを決めて、これからも楽しみましょう。感想をのせていますので、見てください。

(メディアなしの時間に) おすもうと、ねんどをしました。1年 児童

普段よりもメディアを見ない日もあったので、この調子で毎日を過ごしてもらいたいです。1年 保護者

犬の散歩を自ら行ったりと、自分でいろいろ考えていました。5年 保護者

自分で2時間を超えないように気にしていました。外で遊び疲れて早く寝ていました。2年 保護者

兄弟でよく外遊びをしました。読書も、長い話がゆっくり読めました。親が声をかけなくても自分で考えて行動していました。4年 保護者

最近サッカーにはまり、いつもテレビやYouTubeを見ている時間にリフティングの練習をしていました。6年 保護者

(夜の散歩をした時)ほたるをみつけられてよかった。2年 児童

最近メディアを使いすぎ、話す時間が減っていたので、たくさん話せてよかったです。5年 児童

最近 YouTube を見る時間が増えてきている。今回は守れてよかった。6年 児童

(お手伝いで)やさいを切ったり楽しかったです。3年 児童

自分から～するよ?したい!と、たくさんお手伝いをしてくれました。3年 保護者



絵と一緒に描いたり、たくさん話をして過ごしました。あと、肩もみや足マッサージなどをして二人で楽しく過ごしました。6年 保護者

ストップ9

アウトメディアチャレンジと同じ期間のストップ9について集計しました。全体で82%の人が守れていました。

1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校
86%	100%	95%	86%	87%	57%	82%

ストップ9は、夜9時にはメディアをやめて寝る準備をすることです。睡眠は疲労回復、免疫力を高める、記憶の整理をするなど、大切な役割があります。質の良い睡眠のために、ストップ9を続けましょう。

保護者のみなさまへ



今回もたくさんのご協力ありがとうございました。デジタル機器は生活していくうえでなくてはならないものとなりました。ただ、いつでもどこでもインターネットにアクセスできる環境が、早い年齢からあることで、ネット依存に陥りやすくなります。

自分で使用方法をコントロールしていきける力を身に付けていけるよう、今後も、アウトメディアチャレンジの期間を、家庭でのメディアルールの見直しや、普段以上の家族とのふれあいの機会にさせていただけたらと思います。