



熊本市立武蔵中学校  
保健室 NO.5  
文責 郷 千奈津

## ～メディアコントロールデーを行います！～

実施期間

9月20日(水)～22日(金)の3日間



### 保護者の皆様へ

今回、弓削小学校、武蔵小学校、武蔵中学校の3校合同でメディアコントロールデーを行うことになりました。児童生徒へは、各校から取組についての案内を行います。メディアコントロールデーを行うには、ご家族のご協力がとても必要となります。この機会にメディアについて考え、家庭でのルール作りをしてみてもいかがでしょうか？メディアを使用しない代わりに、家族の時間を増やす、家族とコミュニケーションをとる時間に充てることも目的の一つです。ぜひ、家族全員で今回のメディアコントロールデーに挑戦されてください。ご協力よろしくお願いいたします。

今回、弓削小・武蔵小・武蔵中の武蔵校区3校で一斉に取り組みます。

### ●メディア時間を減らしてこんなことをしてみよう!!●



家族でのんびり

家事のお手伝い

勉強を頑張ろう

趣味を楽しもう

元気に運動

☆このようなチェックシートを9/19(火)に配付します☆

やってみよう!メディアコントロール!チェックシート

目標設定

レベル1: 家庭学習中はノーメディア

レベル2: メディア使用は1時間以内

レベル3: 下校後は寝るまでノーメディア

レベル4: 1日中(朝から寝るまで)ノーメディア

※学校での使用は含みません。

○できた  
△まあまあできた  
×できなかった

日付	目標	結果(振り返り)	○△□	感想(良かった点・改善点)
9/20 (水)	メディア レベル( )	メディア使用時間 【 】時間【 】分		
	目標就寝時刻 ( : )	就寝時刻 【 : 】		
9/21 (木)	メディア レベル( )	メディア使用時間 【 】時間【 】分		
	目標就寝時刻 ( : )	就寝時刻 【 : 】		
9/22 (金)	メディア レベル( )	メディア使用時間 【 】時間【 】分		
	目標就寝時刻 ( : )	就寝時刻 【 : 】		

※9/25(月)に提出してください。

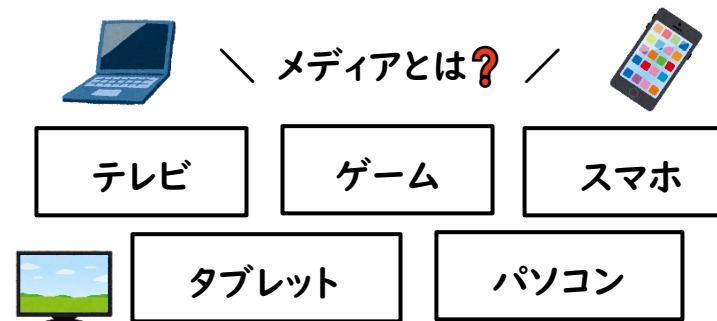
☆家族からコメントをもらおう!

今回の取組のご感想やご意見、お子様の日頃のメディア使用の様子など何でも構いません。

### メディアの目標レベルは4つあります。

- ① レベル1: 家庭学習中はノーメディア
  - ② レベル2: メディア使用は1時間以内
  - ③ レベル3: 下校後は寝るまでノーメディア
  - ④ レベル4: 1日中(朝から寝るまで)ノーメディア
- ※学校での使用は含みません。

### メディアとは?



などの電子映像機器です。

### ◆記入例◆

日付	目標	結果(振り返り)	○△×	感想(良かった点・改善点)
9/20 (水)	メディア レベル( 2 )	メディア使用時間 【 0 】時間【 30 】分	○	目標を立てたことで、意識して過ごすことができた。明日は、レベルを上げて挑戦したい。
	目標就寝時刻 ( 23:00 )	就寝時刻 【 22:45 】		

必要な連絡をとる場合での使用や、学習で使用する場合は含みません。