



メディアコントロールにチャレンジ!

期末試験までの一週間

11月18日(水)の帰りの会で保健委員が説明をして配付します。この機会に、メディアとの上手な使い方を考え、ルールを守り、自分で選択していく力を身につけていきましょう。

メディアの使用時間を減らしてみませんか?

目標を記入しましょう：(例)具体的に記入しましょう

例 月 日	起床時刻	就寝時刻	メディアに触れていた時間					1日の振り返り	体の体調はどうですか? 当てはまるものに○をしましょう				
			テレビ	ゲーム	スマホ	タブレット	その他		😊	🙂	😐	😞	
目標の時間を記入▶	6:30	10:00	0時間	0時間	0時間	0時間	0時間	〇〇を0時間		😊	🙂	😐	😞
11月19日(木)	6:20	10:10	1時間	30分	0時間	0時間	0時間	0時間	目標より〇〇だった。次は〇〇を心がけたいなど・・・	😊	🙂	😐	😞
11月20日(金)										😊	🙂	😐	😞
11月21日(土)										😊	🙂	😐	😞
11月22日(日)										😊	🙂	😐	😞
11月23日(月)										😊	🙂	😐	😞
11月24日(火)										😊	🙂	😐	😞
11月25日(水)										😊	🙂	😐	😞
11月26日(木)										😊	🙂	😐	😞

記入をしながら、
一日を振り返ってみよう

メディアとは、テレビ・ゲーム・パソコン・携帯電話・スマホ・タブレットなどの機器のことです。

ルールを作ろう!

テレビやゲーム、スマホを使っているとついつい時間が過ぎていた・・・ということはありませんか？
まずは自分の生活を振り返って、どのくらいメディアを使用しているか確認してみましょう。
確認できたらメディアを使う際のルールを考えて決めましょう。家族で話し合って協力してもらえると目標を達成しやすくなります。この機会にぜひ、家族で話し合ってメディアの使い方について考えてみましょう。

スマホは寝る場所に
持っていかない

1日の使用時間を決める

勉強や家族と会話
する時間を増やす

ルールや目標を
家族と共有する

食事中はテレビを消す



などなど、色々考えてみてね!