



今年度、出雲崎小学校では、毎月10日を『ノー(N)メディア(M)デー』とし、取り組みます。第1回目は、7月10日(金)です。ノーメディアで生まれた時間の有効的な使い方を、家族で話し合ってみましょう。

毎月10日

まなび

減らした分だけ 学習の時間

- ・読書(ぜひ、親子で) ・音読
- ・いつもと違った自学にチャレンジ

学習をするときはテレビを消しましょう。「ながら勉強」は記憶力や集中力が低下し、学習効率が下がるといわれています。



こころ

減らした分だけ 会話の時間

- ・食事中や寝る1時間前は、家族と会話の時間
- ・家の仕事(食事の準備、そうじ、洗濯など)

1日の出来事を家族で振り返り、「できるようになったこと」を認め褒めてあげましょう。



からだ

減らした分だけ 運動の時間

- ・外遊び ・スポーツ

体を動かすことは、心も体もリフレッシュさせてくれます。夜の良質な睡眠にもつながります。



ノーメディアで生まれた時間を何に使いたいですか。

ノーメディア

減らした分だけ家族の時間

ゼロのつく日はノーメディア・デー

ノーメディア・デーは、
テレビやゲーム、携帯電話などからくる夜更かしや睡眠不足等の
生活習慣の改善や、家族・地域とのふれあいを深めることを大きな目的としています。

この取組での
メディアとは

テレビ、DVD、ゲーム機、パソコン、ケータイなどの画面を見たり、他人と通信したりする
ものを指しています。

5つの提言

- 食事中はテレビを消して、家族の会話を楽しみましょう
- テレビやゲーム、携帯電話等の利用は1日2時間以内にしましょう
- 良質な睡眠のために、就寝1時間前にはメディア利用を止めましょう
- メディアの利用時間を外遊びやスポーツ、読書に使いましょう
- 家族でメディア利用のきまりを話し合い、適切に使いましょう

これは、昨年度配付された出雲崎町のノーメディア啓発リーフレットです。

キャラクターを募集します！

ノーメディアデーが、これから楽しく取り組んでいけるように
キャラクターを募集します。

キャラクターは、今後、NM（ノーメディア）だよりに登場しま
す。ステキなキャラクターを待っています！

用紙は、保健室前においておきます。



たとえば、こんなキャラはいかが!?
ひたいにメディアの『M(エム)』手には大好きなスマホ♪
メディアかいじゅう！