



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、メディアにかかわるおたよりを発行していきます。

6月2日(水)～6月9日(水)の期間、生活リズムの改善を目的とした取り組み「ハッピーライフウィーク(HLW)」がはじまります。取り組みの詳しい説明は後日ほけんだよりでお伝えします。NMだよりでは、生活リズムの中でも関わりが深くなってきたメディアについてお話しします。

毎月10日

第1回ハッピーライフウィーク始まる！

★あなたはどれにする？メディアのチャレンジコース

ハッピーライフウィークでは、自分で挑戦したいメディアのコースを選んで取り組みます。自分の今の生活を振り返って、どのコースなら頑張れるかをお家の人と一緒に考えてみましょう！そして、家族みんなで行き届くことで習慣化につながります。おうちの方もぜひ、ご協力をお願いします。

A

食事中はノーメディア

テレビを消すことで食事に集中できます。料理を目で見て、味わって、嗅いで・・・など、五感を使って食べることができます。そのため、消化にも良くなります。小さなところから、ノーメディアを始めてみてはいかがでしょうか？



チャレンジレベル★

B

ねる1時間前からノーメディア

なかなか夜眠れない！という人は、もしかしたら寝る前のメディアが原因かも？テレビやタブレットからは、かなり強い光が出ています。強い光を抑えることで、眠りが良くなり、朝もスッキリ起きることができます。



チャレンジレベル★★

C

1日中ノーメディア

これを達成できれば、メディアコントロール上級者！ノーメディアの時間は何をしよう！読書や外遊び、家族でボードゲームなど・・・。メディアの使用では味わえない楽しさが、たくさん見つかるかも！



チャレンジレベル★★★