＜保護者のみなさまへ＞

お家でメディアコントロールにチャレンジ！

気仙沼市立面瀬小学校

毎日スマホやゲーム，テレビの利用時間は多くありませんか？家族と一緒に話し合い，目標を持ってメディアコントロールデーにチャレンジしてみましょう。

１	実施日	１１月３０日（水）
２	実施内容	自分の目標とするチャレンジコースを選択し，目標を達成するようにチャレンジし，感想を記入する。

★メディアコントロールデーとは・・

テレビやスマホ，ゲームなど，私たちの生活は多くの情報であふれています。これらは，私たちの生活を便利で豊かにしてくれますが，長時間利用することで心にストレスを与えてしまいます。

メディアコントロールデーとは，メディアに触れる時間を見直し，心のゆとりを取り戻すための取組です。

メディア機器の影響

・ニュースや事件による不安や心配
・光の刺激による目の疲労や睡眠不足
・コミュニケーション疲れ
・通知音などによるストレス

メディアコントロールの効果

・情報刺激による心の疲れが減少
・雑念が減り集中力や注意力が増加
・ゲームや SNS への依存傾向を改善
・睡眠や生活習慣を見直す効果あり
・学習時間や家族の会話が増加

★メディアコントロールデーの約束

自分の目標を選択して，テレビ，ゲーム，スマホ，タブレットの使用時間を減らしたり，学習や読書の時間を増やしたりします。

チャレンジコース　（自分でどのコースにするか選びましょう！）

Ａコース	１日テレビを見ない，ゲームをしない，スマホ，タブレットの動画も見ない。
Ｂコース	テレビやゲーム，スマホ，タブレットの動画を見るのを１時間だけにする。
Ｃコース	夜７時以降はテレビを見ない，ゲームをしない，スマホ，タブレットの動画も見ない。
Ｄコース	食事中はテレビを消して，スマホやタブレットを見ない。
Ｅコース	勉強中はテレビを消して，スマホやタブレットを見ない。

気仙沼市の約束

携帯電話，スマートフォン，ゲーム機等の使用については，気仙沼市学校警察連絡協議会の話し合いの下，市内統一して以下のように取り組んでいますので，ご理解とご協力をお願いします。

1　携帯電話，スマートフォンは帰宅したら保護者に預ける。
2　携帯電話，スマートフォン，ゲーム機の使用は保護者の管理の下，午後７時までとする。
3　子供用の携帯電話，スマートフォン，ゲーム機には必ずフィルタリングをかける。

貸与しているタブレットはスクリーンタイムで中学生の学習を考慮して，夜 10 時から翌朝６時は使えない設定にしてあります。簡単には変更できない設定ではありますが，夜の使用状況などの見守りをお願いします。

デジタル画面を見るときの約束

日本眼科医会資料より

1　姿勢を正して，画面から目を３０ｃｍ以上離そう。
2　３０分に１回は，２０秒以上遠くを見て，目を休めよう。
3　目が渇かないように，よくパチパチとまばたきをしよう。
4　休み時間は目を休めて，明るい屋外で体を動かそう。
5　寝る１時間前からは，画面を見ないようにしよう。