

## 第3回ノーメディアウィークチャレンジを実施しました!!

定期テスト1週間前をノーメディアウィークとして今年度から保健委員会で取り組みを行っています。

第3回は2/13(木)~2/19(水)の1週間で行いました。

今回は、保護者の方からのコメントもいただき、お子様の取り組みの様子を知ってもらう機会にもなったと思います。

来年度からはメールでもお伝えしようと思いますので、ご協力宜しくお願いします。



### ★ノーメディアとは

テレビ・ゲーム・スマホ・タブレット(学校以外での)などを見ない、しないこと。

### ★ねらい

- ①メディアに触れる時間をコントロールし、自分の時間の使い方を見直す。
- ②十分な学習時間・睡眠時間を確保し、望ましい生活習慣を身に付ける。

### ★実施期間

定期テスト前1週間(年3回)

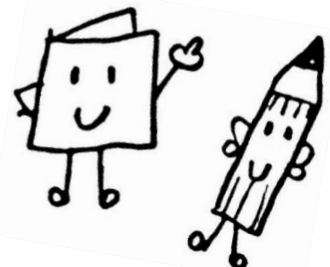
### ★チャレンジして欲しいこと

- ①食事中はテレビを消す。
- ②夜9時以降はノーメディア。
- ③メディアは1日\_\_\_時間\_\_\_分までにする。(自分で設定)

来年度からは、本中メディア利用3カ条に沿い、夜10時以降はノーメディアとします。



目標設定5時間など、自分に甘い人が多かったように思います。テスト前1週間です！メディアの利用時間の方が勉強時間より多いのでは！？と驚きました。



# ノーメディアウィーク後 保護者様からの声

- ◆ 携帯の使用時間が長く感じました。時間を決めて使用するようになっていきます。声かけもしていきます。
- ◆ 週に1回でも家でノーメディアデーを作りたいと思いました。
- ◆ 毎日携帯を預かっていたので、勉強に集中していました。
- ◆ チャレンジがあると、意識してメディアから距離を置くことができるので良い。
- ◆ リビングはテレビが付いていることが多いので、時々には消す時間も作ってみます。
- ◆ もう少しメディアの時間を減らすことができるように家庭でも話し合います。
- ◆ 帰宅後すぐに勉強に取り組む姿が見られた。
- ◆ テレビを消して、会話が増えて嬉しかった。

などなど

お忙しい中、たくさんのご意見本当にありがとうございました！  
このようにたくさんのご家庭がノーメディアウィークに協力してくださり、  
関心をもって下さり嬉しく思います。学校と家庭が一緒になり子ども達の  
健康をサポートしていけたらと思いますので宜しくお願いします😊

## ちょっとひといき♡

皆さんは、どんな休日を過ごしていますか？私は最近初めてのイチゴ狩りに行ってきました🍓

イチゴに含まれるビタミンCは、免疫機能を高める作用があり、風邪のウイルスなどから体を守るために欠かせない栄養素です。また、コラーゲンの合成を助け、丈夫な筋肉や血管、皮膚を作る働きもあります。

しかし人間は体内でビタミンCを作ることができません。

気力・体力ともに充実した状態を維持するためには、食事から積極的に取る必要があります！

イチゴのビタミン含有量は野菜や果物の中でトップクラスです！

