

保護者の皆様

由利本荘市立鳥海中学校

校長 清野 太樹

メディアコントロールチャレンジ ご協力をお願い

薄暑の候、保護者の皆様におかれましてはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。日頃より本校の教育活動にご理解、ご協力をいただき、心より感謝申し上げます。

さて、鳥海中学校区では、よりよい生活習慣づくりのために、小中連携でメディアコントロールチャレンジに取り組んでいます。昨年度までの取組状況や学校保健委員会での協議結果を踏まえ、今年度の活動は以下のように実施することになりました。今年度もご協力をよろしくお願いいたします。

鳥海中学校の現状と課題（～R4）

- ・平日のメディア使用時間が長い生徒は、帰宅後の過ごし方がメディア優先になっている。
(メディアの時間 > 食事・入浴・睡眠・家庭学習などのやるべきことの時間)
- ・半数の生徒が、平日の21時までにメディアの使用をやめることができていない。
- ・半数の生徒が、平日の23時以降に就寝しており、授業中に眠気を感じている。

1 ねらい

- ・テレビやゲーム等のメディア使用時間をコントロールする。
- ・十分な睡眠時間をとり、望ましい生活習慣を身に付ける。
- ・普段の生活を見直すきっかけとするとともに、家庭のメディアに関するルールづくりを行う。

2 実施期間（中学校の定期テスト期間に合わせた平日5日間）

- (1) 前期中間テスト前 5月26日(金)～6月1日(木) 5日間
- (2) 前期期末テスト前 8月28日(月)～9月1日(金) 5日間
- (3) 後期中間テスト前 11月13日(月)～11月17日(金) 5日間
- (4) 後期期末テスト前 2月16日(金)～2月22日(木) 5日間

小学校も同じ期間に
チャレンジします

3 対象となるメディア

テレビ（ニュース・天気予報を除く）・DVD・ゲーム・スマホ・タブレット・ネット、LINE、YouTube など。

※学習目的ではなく、遊び目的で使うものは全て当てはまります。

4 チャレンジする内容

就寝	起床	勉強時間	メディア	家族ルール
23:00まで	6:45まで	テスト勉強の時間を記録する	①2時間まで使用可能 ②21:00以降は使わない	①チャレンジ期間前に家族ルールを話し合う ②家族から確認印をもらう

ご家庭でルールについて話し合い、確認印を押し、5月25日(木)までに学校へ提出をお願いします。

今年度はこのようなシートを使用してチャレンジします！

鳥海メテアコントロールチャレンジ①(中)

年 番 氏名 _____

☆全員が守るルール

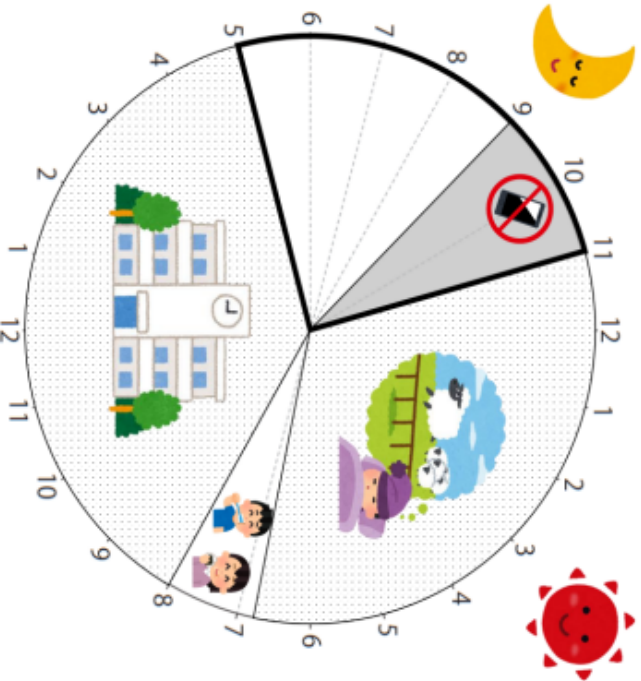
起床 午前6時45分まで 就寝 午後11時まで メテア 2時間まで (午後9時以降×)

+

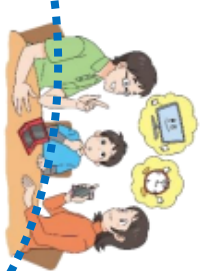
☆家族と守るルール 家族で話し合い、1つ選んで下さい

- No.1 午後9時以降は、家族にメテアを預ける
- No.2 勉強する場所に、メテアを持ち込まない
- No.3 勉強する時は、家族にメテアを預ける
- No.4 やるべき事が全て終わったら、メテア使用OK
- No.5 その他

↓具体的に記入してください



家族で話し合い、確認しました。
令和5年 月 日 確認印！
取り組むルールは
No.()



生徒の振り返り

家族からのコメント

保護者の皆様に
押印・記入して
いただきたい欄です

	書き方 例	5/26(金)	29(月)	30(火)	31(水)	6/1(木)
起床	○6:30					
就寝	○11:00					
メテア	○8:00～8:30					
午後9時以降×						
勉強時間	5:30～7:30 9:00～10:30					
家族ルール	○					