

令和3年11月8日

細島小・日知屋小・日知屋東小
・富島中の保護者の皆様へ

日向市立富島中学校小中学校長
代表（鶴峠） 向江 修一

富島中校区における「ノーメディアタイム」の実施について（お知らせ）

紅葉の候 保護者の皆さまにおかれましては益々ご健勝のことと拝察申し上げます。

新型コロナウイルス感染症による様々な制限が課されたこの1年半、家での生活時間が長くなり、スマホやテレビなどに費やす時間も多くなっていることと思います

そのような中、本中学校区では、以前取り組んでいた「ノーメディアデー」の意義を改めて再認識し、小中学校4校で標記の「ノーメディアタイム」に取り組むことにしました。

つきましては、下記のように「ノーメディアタイム」として家族みんなでチャレンジし、充実した生活が送れますよう、ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

記

1 ノーメディアタイムの意義

(1) 生活習慣を見直しましょう。

- 夜遅くまでスマホやゲームをしていませんか？
- 食事しながらテレビを見たり、スマホをしていませんか？

(2) 家族との時間を大切にしましょう。

- 手伝いをしたり、家族みんなで楽しく話をしたりしましょう。
- メディア機器の利用時間やルールを決めて、家族で楽しみましょう。

(3) 集中して学習や読書などをしましょう。

- ゲームやテレビの時間を減らして、学習や読書をしましょう。
- 運動をして、健康づくりや体カアップにつなげましょう。

2 ノーメディア実施の方法

- 中学校の定期テスト期間に合わせて約1週間を対象に年間を通じて実施します。
- 家庭または児童生徒で、ノーメディアタイムの時間を設定し、最低2時間以上実施しましょう。保護者もその時間帯は協力をお願いします。
- 「メディア」とは、スマホやゲーム、タブレット、テレビ等すべての電子メディアを指します。
- 別紙「ノーメディアタイム」の用紙に、実施状況を記入し（保護者のサイン）、期間が終わりましたら、学校に提出してください。

富島中校区

～細島小・日知屋小・日知屋東小・富島中

ノーメディアタイム

日向市立()学校

()年()組()番

児童・生徒名前()

期間: 11月12日(金)～11月16日(火)

ノーメディアタイム実施の内容

- 1 この時間はゲームやスマホは使いません。
- 2 できるだけ夕食開始時からスタートし、テレビも含めてすべての電子メディア機器を切ります。

ノーメディアタイムの記録

日 曜	児童・生徒			保護者	サイン
	時間帯	評価	したこと	評価	
11/12(金)	(:) ~ (:)				
11/13(土)	(:) ~ (:)				
11/14(日)	(:) ~ (:)				
11/15(月)	(:) ~ (:)				
11/16(火)	(:) ~ (:)				

- ※ 「時間帯」は、ノーメディアタイムを実施した時間帯を記入してください。
- ※ 「評価」は、その日2時間以上のノーメディアタイムが実施できた場合は◎、1時間以上2時間未満の場合は○、それ以外は×としてください。
- ※ ノーメディアの時間帯にしたことを次から選んで、表中に番号を入れてください。(いくつ選んでもいいです。)
- ①勉強 ②読書(新聞含む) ③運動(スポーツ) ④家族との会話等
- ⑤自分の趣味 ⑥その他()
- ※ 保護者も児童・生徒のノーメディアタイムの時間帯と一緒にノーメディアを実施できましたら、同じ評価を◎○×で記入してください。

【保護者の感想】