

メディアコントロール週間～スマホベッド～

メディアコントロール週間を〔9月2日（月）～9月6日（金）〕に行います。

実施する目的は、①普段の電子機器の使用方法や使用時間について振り返り、生活習慣を見直す。②電子機器使用による視力低下を予防する。③1日総合で2時間までを目安とし、自分自身で電子機器の使用時間をコントロールする力を身に付ける。の3点です。自分の生活の中で、電気機器との上手な付き合い方を考えていきましょう。

メディアコントロール週間実施の注意点



- ①日頃の1日の生活リズムを記入しましょう。
(食事・睡眠・お風呂・勉強等の時間確保を優先し、残りの時間をメディアの使用時間として考えましょう。)
- ②スマホ・タブレットを充電する時間を決めて記入し、使用時間、達成度を記入する。
(就寝(布団に入る時間)の目標時刻は22時〔睡眠のゴールデンタイム〕とし、遅くとも23時には就寝しましょう。)
- ③1日の生活リズムを基に就寝・起床時間、メディア(テレビ、ゲーム、スマホ・タブレット)の使用時間の目標時間、達成度を記入する。
- ④就寝・起床時間、メディアの使用時間、達成度、1日の振り返りを記入する。
- ⑤毎日学校に提出する。
- ⑥1週間のまとめを記入する。
- ⑦最終日には、1週間の様子を保護者の方に書いていただき提出する。

メディアコントロールチャレンジ週間

()年 氏名()

1日の生活リズムを振り返り、自分に合ったメディアの使用時間を考え、目標の時間内に収まるようにコントロールしましょう。

・生活リズム(食事・お風呂・勉強等)を書き入れましょう。

16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時	0時

達成度(○:目標達成 △:目標時間より使用時間が0分～30分長かった ×:目標時間より使用時間が30分以上長かった)

●スマホベッドの取組● 私は [時 分] にスマホ・タブレットを充電します!!

	睡眠時間		メディアの使用時間				スマホ(タブレット)ベッド				1日の振り返り	
	起床時刻	就寝時刻	テレビ	ゲーム機 (スマホ以外)	スマホ・タブレット (自分や家族用)	スマホ・タブレットの充電時刻を記入しましょう。	達成度	達成度	達成度	達成度		
目標時間	:	:	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	
9月2日(月)	:	:	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	
9月3日(火)	:	:	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	
9月4日(水)	:	:	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	
9月5日(木)	:	:	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	
9月6日(金)	:	:	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	
1週間のまとめ (※金曜日に書く)			時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	

保護者の方へ
1週間を振り返っての生徒の様子や感想をお願いします。