



# 高静小学校

令和5年4月19日  
高静小学校  
高静小学校PTA  
高静小学校学校運営協議会

## アウトメディアチャレンジ アウトメディアって？

アウトメディアとは、テレビ、ゲーム機、スマホ、パソコンなどの電子メディアを使う時間をコントロールすることです。禁止するのではなく、「自分の生活を見直し、上手に付き合っていこう」という意味です。

### どうしてアウトメディアチャレンジに取り組むの？

子どもの発達段階において、年齢に応じた体験が大切です。電子メディアを長時間使用することで、結果的に様々な体験をする時間が無くなってしまいます。また、本校においては学習時間より電子メディアに接する時間の方が長いことが、各種調査結果からもわかっています。

子どもたちだけでなく、保護者も、できるだけテレビやゲーム等の時間を少なくし、家族で会話をしたり、本を読んだり、勉強にいつもよりしっかり取り組んだり、家族で地域の行事に参加したりして、豊かな「時間」「心」「つながり」をもってほしいという考えから、「アウトメディアチャレンジ」の取り組みを実施していただきたいと思います。ぜひご協力ください。

### どうやってアウトメディアチャレンジに取り組むの？

まずは次の3つに取り組んでみましょう。この他にも取り組めそうなものは家族で相談して、取り組んでみてください。

A 勉強の時は、テレビやスマホを消す。

B メディア使用時間は平日1日、2時間以内にする。

C 寝る1時間前にはメディアに接しない。

私の家のマイルール（できたら家族で相談して決めてみてください）