

令和6年1月23日

応桑小学校



3学期が始まって、みなさん体調を崩すことも少なく元気に過ごせている様子です。まだ、インフルエンザやコロナの流行は続いています。手洗い、換気、外出時のマスク着用など、感染対策も忘れないようにして元気に過ごしていきましょう。

☆メディアコントロールチャレンジについて 内容が少し変わります！

例年、長野原町の子ども達はメディア時間が長いことが、生活習慣チェックリストの結果から明らかになっています。そこで、来年度から3校2園（中央小、浅間小、長野原中、中央こども園、応桑こども園）で一緒にメディアコントロールチャレンジに取り組むことになりました。

そのため、今年度の第5回メディアコントロールチャレンジで試験的に実施したいと思います。チャレンジの内容が今までと少し変わりますので、できるところから取り組んでみていただければと思います。保護者の方にはこれまでのメディアコントロールチャ

レンジでも大変ご協力をいただき、子ども達はよい意識付けと習慣が身につけてきたと感じます。ご家庭でのご協力に大変感謝いたします。今後、新しいメディアコントロールチャレンジにもご理解をいただき、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

***裏面のような様式になります。〔主な内容〕**

①チャレンジするコースがあります。

Aから1つ、Bから1つコースをえらんでチャレンジしてもらいます。
できそうなものを選んで取り組んでみてください。

②チャレンジの結果

◎ ○ △の3段階になっています。どれかを記入してください。

③チャレンジのふりかえり

感想などを書いて、おうちの人からメッセージを記入してもらいます。



5回メディアコントロールチャレンジ 2月6日、7日です。

今年度最後のメディアコントロールチャレンジです！

メディアコントロールチャレンジ

年 番 名前

メディアコントロールとは・・・

メディア（テレビ、DVD、スマートフォン、ゲーム、タブレット、パソコンなど）の
 使い方を家族や自分で決め、上手にメディアと付き合っていくこと。



1. 2日間取り組む、チャレンジコースをA、Bから1つずつ
 選んで決めて書こう。

前回達成できた人は、次のレベルにチャレンジしてみてもいいですね！

2. チャレンジの結果

- ◎…とてもよくできた
- …まあまあできた
- △…できなかった

コース	内容	決めた コース	2月6日 (火)	2月7日 (水)
A	1 食事の時は、メディアを使わない。	2	△	○
	2 勉強するときは、メディアを使わない。			
	3 見たい番組・動画を決めて見る。			
B	4 メディアの時間は、1日90分まで。	7	○	◎
	5 メディアの時間は、1日60分まで。			
	6 メディアの時間は、1日30分まで。			
	7 寝る前1時間は、メディアを使わない。			
	8 帰宅してから寝るまで、メディアを使わない。			



3. チャレンジをふりかえってみよう。

①空いた時間に何ができたかな？

- ・本を3さつ読んだ。
- ・おふろそうじをした。

②どんな事をごんぱった？感想を書こう。

- ・勉強するときは、ゲームを見えないようにした。
- ・ねる前に動画を見ないのは、大変だった。

4. おうちのひとからのメッセージ。

2/16 (金) までに担任へ
 提出してください。