

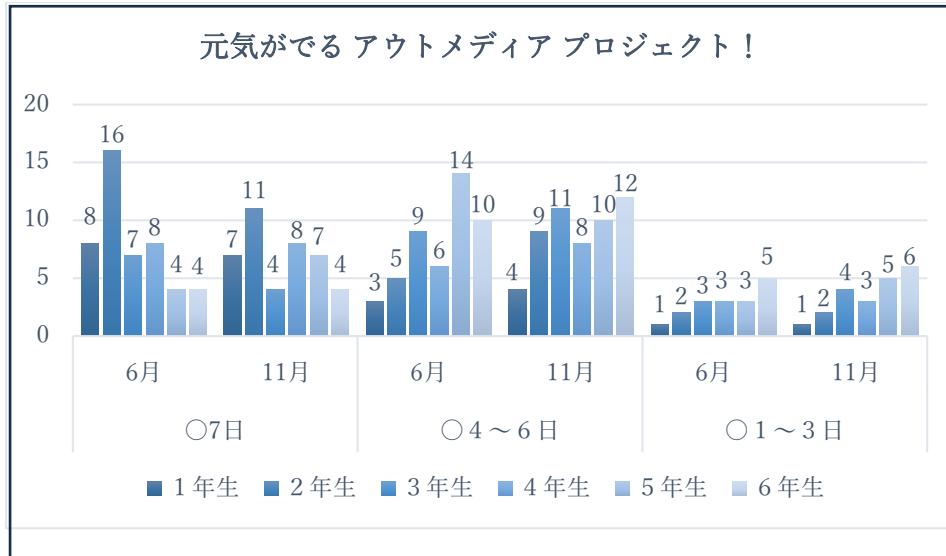
家族で取り組む 元気がでる アウトメディア プロジェクト！

令和 5 年度

高岡市立川原小学校 保健室

今年度、高岡西部中学校区で共通して実施した「家族で取り組む元気がでるアウトメディアプロジェクト！」の結果を報告します。これは、6月（6月20日～26日）と11月（11月21日～27日）に取り組んだものです。

【1週間で何日実践できましたか？】



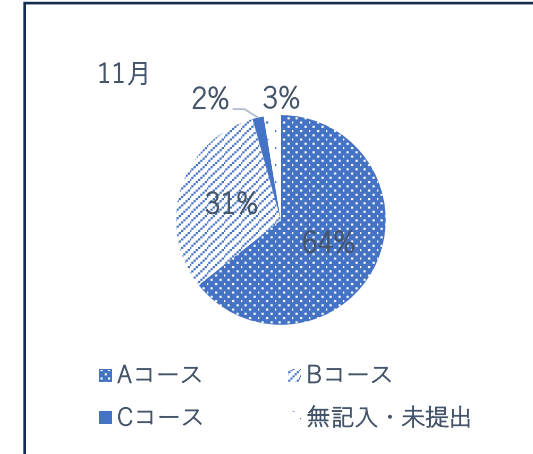
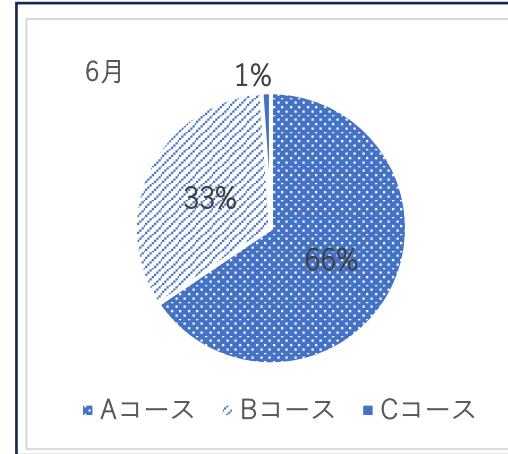
6月と11月を比較すると、11月の方が○の数が減ってメディアを使う時間が長かったり、取り組めなかったりした人が多かったです。冬休みに向けて、生活習慣を見直しましょう。

【どのコースを選びましたか？】

Aコース：夜9時以降は、メディアなし

Bコース：メディアは、1日1時間まで

Cコース：帰宅後まったくメディアなし



全学年でAコースを選んで取り組んだ人が多かったです。最も取り組みやすいコースだったからだと思いますが、感想では「次はBコースにチャレンジしたい」という声も多く見られました。これからは、いつもより少し上の目安をもってチャレンジしてみるといいですね。

～ご家族の方へ～

冬休みには、「アウトメディアチャレンジ！！」を実施します。特に休みの日は、ご家族の協力が必要です。ご家庭でメディアのルールを作ったり、お子さんと一緒に取り組んだりして、子供たちがメディアとうまく付き合っていけるようサポートをお願いします。