

NO!!

# ノーメディアだより

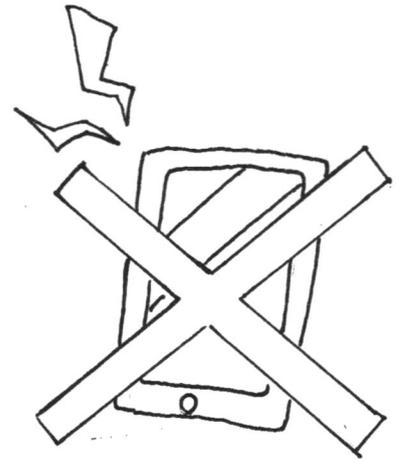
R16月20日

保健委員会

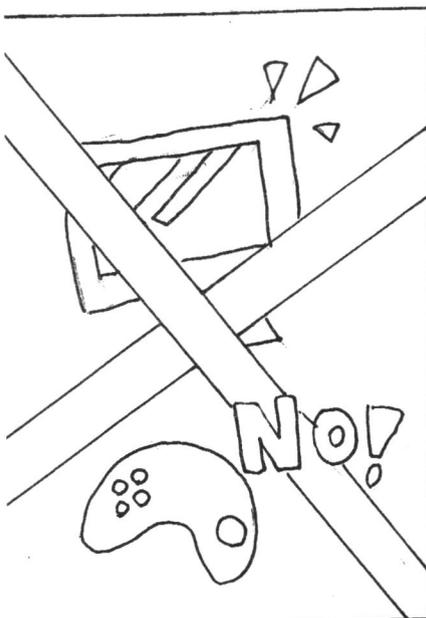
保健委員会では、6/25(火) ~ 6/28(金)に、  
ノーメディア週間を行います。

目的は、メディア依存を防ぐき、かけ作りと  
ともに、普段メディアに使っている時間を、  
他のことのために有効的に使ってもらうことです。

昨年と同様、できる人は完全ノーメディアを目指して  
もらいたいのですが、難しい人は、「テレビはみない」、  
「スマートフォンは使わない」「メディアは30分以内」、  
など、自分が達成できそうな目標から始めていくのが  
良いと思います。



自分から活動に参加し、メディアの使い方を考えましょう!



## 取り組みの例

- メディアを一切使わない
- テレビをみない
- スマートフォンに触れない
- メディア時間は30分まで
- 動画時間を15分減らして勉強する
- LINEをしない

※ ノーメディアカードは、なくしたり、  
出されたりしないでください!!

ノーメディアカードは、  
6/25(火)に  
配布します。

## - 保護者の方へ -

今回のノーメディア週間は、小学校でも同様におこなわれています。  
そのため、比較的にこないやすいと思いますので、各家庭で  
進んでノーメディアをおこなってみてください。

この期間が、各家庭で日頃のメディアの使い方や  
時間の使い方を見直す機会になればと思います。

ご協力よろしくお願いいたします。

