

令和8年6月8日(月)

メディアコントロール

今週の定期考査に向けて、メディアコントロール中です。

谷せ、
メディアコントロール谷のか？



海外では、国が子どものSNSを
禁止しているところもあります！
どうしてだと思いますか？
どうすればいいと思いますか？
これからの自分の人生
時間の使い方を考えるためにも

6月4日から1週間
クラスルームに設置している
メディアコントロールに
チャレンジしましょう
毎日、目標を決めて
一日の終わりに振り返って記録
15日(月)までに送信します



6月メディアコントロールにチャレンジ！カード (タブレット・スマホ・ゲーム・パソコン・テレビなどの時間制限)

年 級 業 氏 名
4日から10日までの7日間、メディアコントロールにチャレンジしましょう。家族と話し、宣言して取り組んでください。取り組むコースは、曜日によって変えたり、複数のコースを選んで良いです。ふだんの利用時間を振り返り、自分に正しいコースを選んで取り組みましょう。
5. 6は単独の目標にせず2~4と合わせて目標にしてください。
※chromebookなど勉強での利用は、利用時間に含めなくてよいので、30分に1回は目を休めるなど、目が疲れないよう工夫してください。

NO	チャレンジコース	取り組み方
1	朝から昼まで、 ノーメディア	1日全くメディアを利用しないコースです。(朝の読まれた時間のニュース、天気予報などのチェックはよい)
2	メディア利用 1日1時間まで	テレビや携帯電話、ゲーム等の利用を合計1時間以内にするコースです。工夫して利用時間を減らし、学習時間や睡眠時間を増やしましょう。
3	メディア利用 1日2時間まで	テレビや携帯電話、ゲーム等の利用を合計2時間以内にするコースです。工夫して利用時間を減らし、学習時間や睡眠時間を増やしましょう。
4	テロップ(夜10時 以降利用しない)	夜遅くのメディア利用は寝付きを悪くし、睡眠の質を下げます。また学習に集中できなくなります。10時以降の利用をやめましょう。
5	ノーSNS	SNSの利用は夢中になりすぎて長時間使う傾向があり、学習や睡眠を妨げます。家族との連絡以外利用しません。2~4と合わせて取り組みます。
6	食事中オフ	食事中は家族と会話したり、食事に集中し、よく噛んで味わって食べましょう。2~4と合わせて取り組みます。
7	myコース 自分で考えたコース	2~6を組み合わせてたり、独自の目標コース(スマホ禁止、30分、NOゲームなど)。2時間以内が無理な人は各自に制限時間を設定しましょう。 内容()

記入例 4(木) 5(金) 6(土) 7(日) 8(月) 9(火) 10(水)

目標コース 3・4

結果(O×) O

自分の感想

取り組み前と比べて、高い変化を感じた項目について、当てはまるものすべてに○をつけてください。
・利用時間が減った。 ・目が疲らなくなった。 ・肩こりや腰痛が減った。 ・寝る時間が早くなった。 ・寝起きがよくなった。
・家族との会話が増えた。 ・勉強時間が減った。 ・家族との会話が増えた。 ・睡眠時間が減った。 ・学習時間が減った。
その他()

メディアコントロールは生活習慣改善に役立ちましたか？

利用時間を減らすためにどのような工夫をしましたか？

家族について意識しましたか？

※6月15日(月)までに結果や感想などすべての入力を含めて送信してください。



2026/06/08 09:28

考査前 メディアコントロール チャレンジ中