

一の宮 ワクワク団らん選んでチャレンジデー！

一の宮中学校

今年から、一の宮中校区では毎月13日を「一の宮 選んでメディアチャレンジデー！」とし、日頃のメディア（テレビやゲーム・動画）使用時間を見直して、家族との会話を増やしたり、健康な生活について考えたりする日にしたいと思います。

毎月12.13.14日の3日間のうち、どの日にするかを各家庭で話し合い、「少し頑張ればできる！」というコースを選んで取り組んでみましょう。

一の宮ワクワク団らん 選んでチャレンジデーのすすめ方

☆毎月、おうちの人と話し合っってチャレンジするコースを決めます。

☆コースを決めたら、チャレンジで自由になった時間をどんなことに使うか考えます。

☆毎月ワクワク団らん 選んでチャレンジデーに記入して担任の先生に提出します。

♪コースを選ぼう♪

- ①お話しコース : 食事中はテレビを消す
- ②すっきりコース : 夜9時以降はテレビを消してスマホやタブレットを使用しない
- ③ゆったりコース : メディアを使用する時間は1日1時間まで
- ④笑顔コース : 帰宅をしてからノーメディア
- ⑤完璧コース : 1日ノーメディア



余った時間は・・・？

自由な時間は勉強や読書、家族団らん、お手伝い、早めに寝る等おうちで決めましょう。

月日	選んだコース	できたか ○・×	どんな時間に使ったか	気づき、感想
○/13	④	○	手伝い(皿洗い)・勉強	家族に協力してもらったので達成出来た。手伝いをして喜んでもらえてうれしかった。
9/				
10/				
11/				
12/				
1/				
2/				

一の宮 ワクワク団らん選んでチャレンジデー

毎日の生活を見直し、健康な生活を送ることができる人になりましょう。

「阿蘇市 PTA 申し合わせ事項」・・・・・・・・・・・・・・・・阿蘇市 PTA 連絡協議会
親ならだれもが子どもの幸せを願っています。しかし昨今子どもたちを取り巻く環境は変化
しています。子どもたちの成長に悪い影響を及ぼす環境から子どもたちを守るためには自分の
子どもだけでなくすべての子どもを守り育てていくことが大事です。

「阿蘇市 PTA 申し合わせ事項」は携帯電話やスマートフォン等を推奨するものではありません。

わらいは「携帯電話やスマートフォン等にたよらない人間関係づくり」、「学習に向き合う時
間の確保」「早寝早起き朝ごはん等の基本的な生活習慣の確立」など、健康的な生活確立する
ことで子どもの夢を実現するものです。

友達と連絡を取る時は

- 1 友達とは直接会って話をしましょう
- 2 友達との通信手段ではお知らせ端末を使いましょう



万一、携帯電話やスマートフォン等を使わせるときは

- 1 携帯電話やスマートフォン等を使用させるときは保護者の責任の下、使用目的を明らかにして使用させます。
- 2 携帯電話やスマートフォン等を使用させるときは保護者の責任の下、フィルタリングをつけさせます。
- 3 家庭では、夜 9 時から朝 7 時までは保護者が預かり、目が届くところに置きます。
- 4 食事中や話をしている時、勉強中、歩行中、自転車を運転している時は携帯電話やスマートフォン等は使用しないよう保護者が注意します。
- 5 学校には持ち込みをさせません。

「つながるスマイル安心安全宣言」 一中 ver・・・・・・・・・・・・・・・・

- 一 夜 10 時から朝 6 時までには使わず生活リズムを整えます
- 二 相手を大切にやさしい言葉でメールします
- 三 絶対に個人情報を流しません もらいません
- 四 フィルタリングを外さず危険なサイトから身を守ります
- 五 みんなの安全を守るために「ながらスマホ」は絶対にしません
- 六 スマホは人を傷つける道具ではなくお互いの理解を深めるために使います



おうちの方から * 2月に御記入ください。

ワクワク団らん選んでチャレンジデー!に取り組んでみていかがでしたか?

おうちの方の印またはサイン()