

令和6年2月20日

保護者 各位

高岡市立国吉義務教育学校
校長 久保村 裕

メディアコントロール週間の取組について（お願い）

向春の候 保護者の皆様には、ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。
日頃から本校の教育活動にご理解とご協力をいただきありがとうございます。
さて、本校では、今学期も児童生徒の期末テスト期間に合わせて「メディアコントロール週間」を実施します。

つきましては、以下をお読みいただき、取組へのご理解とご協力をお願いいたします。

記

1 期 間 2月22日（木）～2月29日（木）

2 ねらい

メディア時間を見直し、学習、睡眠時間を確保するとともに目の健康を保つ。

3 取組内容

	1～6年生	7、8年生 ※9年生は受験のため、実施しません。
メディア	・1日の使用時間を決めて利用する。 ・良質な睡眠のために、寝る前の30分間はメディアを使用しない。	・1日のメディア時間を30分程度にする。 ・良質な睡眠のために、寝る前の30分間はメディアを使用しない。
学習	・学年に応じた1日の学習時間を目標に学習する。 *もうすぐ進級なので、次の学年の目標時間（☆）を目指しましょう。 (☆1年：20分以上、2・3年：40分以上、4・5年：60分以上、6年：70分以上、7年：90分以上、8年：120分以上)	
睡眠	・就寝時刻・起床時刻を決め、早寝・早起きをする。	・就寝時刻を決め、11時30分までに寝られるようにする。
目の体操	・1日1回以上、目の体操「国吉ビジョン体操」をする。 (期間中の学校がある日は、毎朝音楽を流します。)	

4 提出物 メディアコントロールカード（毎日担任に提出）

メディアコントロール週間が終わりましたら、保護者の方からの欄に感想やお子さんへの励ましの言葉、家庭での取組の様子等についてご記入をお願いします。

5 その他

- ・メディア使用時間に、学習で使用するメディアの時間は含めません。
- ・大人もメディアと接する時間を減らす、時間の活用方法について一緒に考えるなど、児童生徒へのご指導とご協力をお願いします。
- ・昨年度より、学校で目の体操「国吉ビジョン体操」を行っています。ご家庭でも、皆さんで取り組んでみてください。週間中は、毎朝8時12分より学校で実施します。