

令和7年10月1日

保護者の皆様へ

浦添市立浦添小学校
校長 細田 幸弘
(公印省略)

「アウトメディアチャレンジ」取り組みについて【お願い】

初秋の候、保護者の皆様におかれましてはますます御健勝のこととお喜び申し上げます。
さて、本日(10月1日)の朝の学級の時間、全校児童へ「目の健康について」の保健指導を実施し、その中で「アウトメディアチャレンジ」の意義を伝えております。
メディアの使用時間をコントロールすることは、目の健康だけでなく生活習慣を整えることにも繋がりますので詳細を確認の上、ぜひご家族皆様で取り組んでいただきますようお願いいたします。

記

1. 目的 (1) 10月10日は目の愛護デーであることから、メディアを遠ざけ目を休ませることで、目の健康を意識し大切にすることができるようになる。
(2) メディアから遠ざかることで早寝ができる環境を整え、熱中症予防など心身の健康について自己管理ができるようになる。
※本校は視力1.0未満の児童が全体の43.4%となっており、全国や県の統計より多い状況にある。(R6 全国統計 36.8%・県統計 38.2%)
2. 期間 令和7年10月1日(水) ～ 10月9日(木)
3. 方法 【裏面】「アウトメディアチャレンジシート」にあるコースを自分で決定し、実施できたら色を塗る。コースは途中で見直し変更可能。
4. 提出 10月10日(金)に担任の先生に提出
5. その他 取り組まれての感想や、おうちの方のコメントもシートにご記入ください。ご協力よろしくお願いたします。

「アウトメディア」 チャレンジシート



浦添小 年 組 なまえ



「アウトメディア」とは、テレビやゲーム、スマホなどのメディアをつかうじかんじぶんできめて、「へらす」とりくみです。
「アウトメディア」をすると、目がけんこうになり、こころとからだをしっかりとやすめることができます。

うんどう会がもうすぐだ!!パワーをチャージするためにとりくんでみよう!

じぶんで
「コース」を
えらぼう!

<レベル >
にチャレンジします!

レベル1	オオゴマダラ コース しよくじのじかんは、メディアをみない(テレビをけす)。かぞくでおはなししよう!	レベル2	ヤンバルクイナ コース ねるじかんまえには、メディアをつかわずほんをよんだりする。リラックスタイム♪
レベル3	イリオモテヤマネコ コース メディアのじかんは、がっこうの日は1じかんより少なく、がっこうがお休みの日は、3じかんより少なくする。	レベル4	キジムナー コース メディアをがっこうの日はつかわない。がっこうがお休みの日は、(0・1・2・3)じかんよりすくなくする。←じぶんできめて○をつけよう。



とりくんだ日は
すきないろを
ぬってね!

スタート

10/1 (水) 10/2 (木) 10/3 (金) 10/4 (土) 10/5 (日)



10/6 (月) 10/7 (火) 10/8 (水) 10/9 (木)



ゴール!!

とちゅうで、コースをかえても
OKだよ!
→レベル () へ

アウトメディアをやって、どうでしたか?

おうちの人のコメント



10月10日(金)に担任の先生に提出してください

「アウトメディア」チャレンジシート



浦添小 年 組 氏名



「アウトメディア」とは、テレビやゲーム、スマホなどの電子メディアを使う時間を自分で決めて、「へらす」とりくみです。
 「アウトメディア」をすると、目が健康になり、心と体をしっかり休めることができます。

運動会がもうすぐだ!! パワーをチャージするためにとりくんでみよう!

自分で「コース」をえらぼう!

(レベル)
にチャレンジします!

レベル1	オオゴマダラ コース	レベル2	ヤンバルクイナ コース
	食事時間は、メディアを見ない(消す)。家族でおしゃべりしよう!		ねる1時間前には、メディアを使わず読書や別のことをする。リラックスタイム♪
レベル3	イリオモテヤマネコ コース	レベル4	キジムナー コース
	メディアを平日は1時間、学校がお休みの日は、3時間以内にする。		メディアを平日は使わない。学校がお休みの日は、(0・1・2・3)時間以内にする。←自分で決めて○をつけよう。



取り組んだ日は好きな色ぬってね!

スタート

10/1 (水)	10/2 (木)	10/3 (金)	10/4 (土)	10/5 (日)
10/6 (月)	10/7 (火)	10/8 (水)	10/9 (木)	

ゴール!!

どちゅうで、コースをかえてもOKだよ!
→レベル () へ

取り組んでみての自分の感想



おうちの人のコメント

10月10日(金)に担任の先生に提出してください

