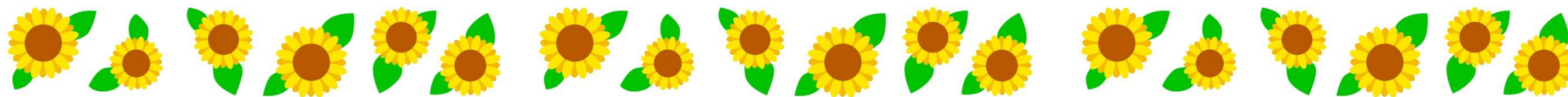
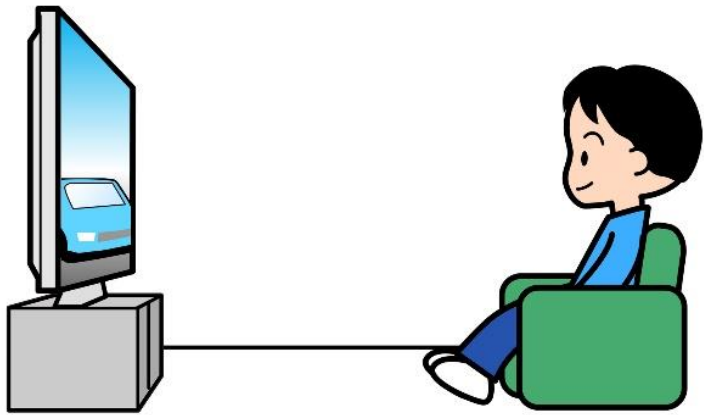


なつやすみチャレンジ



スイッチオフして
リアルオン!!!





テレビ



ゲーム



スマホ・タブレット



電子メディア

電子メディアで、生活はべんりになったけど…



使いすぎると
心や体によくないことが
起こります

目が
見えづらく
なる
(視力の低下)

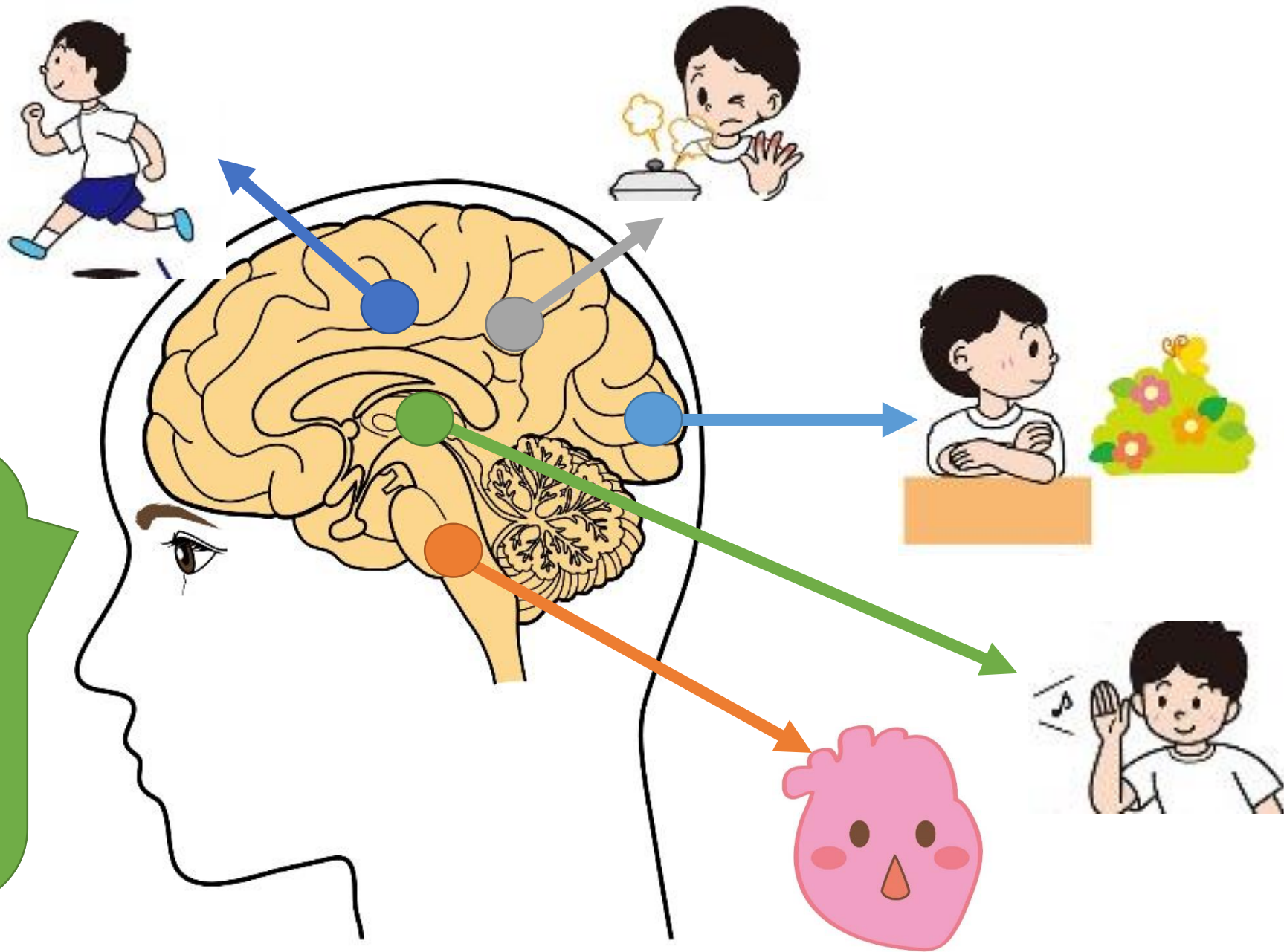
長い時間つづけると
どんな影響が出るでしょう？

のうにも
よくない！

かたこり・
首のいたみ



のうは
体の
司令塔！



おでこ側…
前頭前野

かんがえる

おぼえる

集中する

想像する

きもちの
コントロール

人間らしさ



べんきょう

外あそび

顔をみて話す

工作

読書・音読

お手伝い

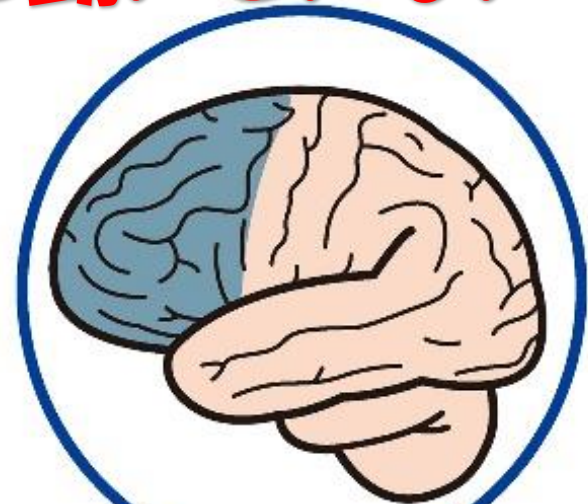


**前頭前野が
活発になる！**

**テレビ・ゲーム・スマホ・
タブレットを使っている時**



**前頭前野は
活発に動いていない…！**



長い時間使いつづけたら…





問



ゲームの時間を決めていても…
なかなかやめられないのはなぜ？

やったぁ！すっきしたぜ！

ゲームをクリアすると、
のうの中にしあわせホルモンの
「ドーパミン」が出てくるからです



のうは 新しいことがすき

SNSや動画は 次から次へと新しいものが投稿される



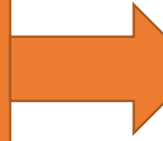
**ドーパミンがたくさん出て、
わくわくしながら
ついついずっと見てしまう**

**自分でコントロール
するのがむずかしく
なってしまう！**





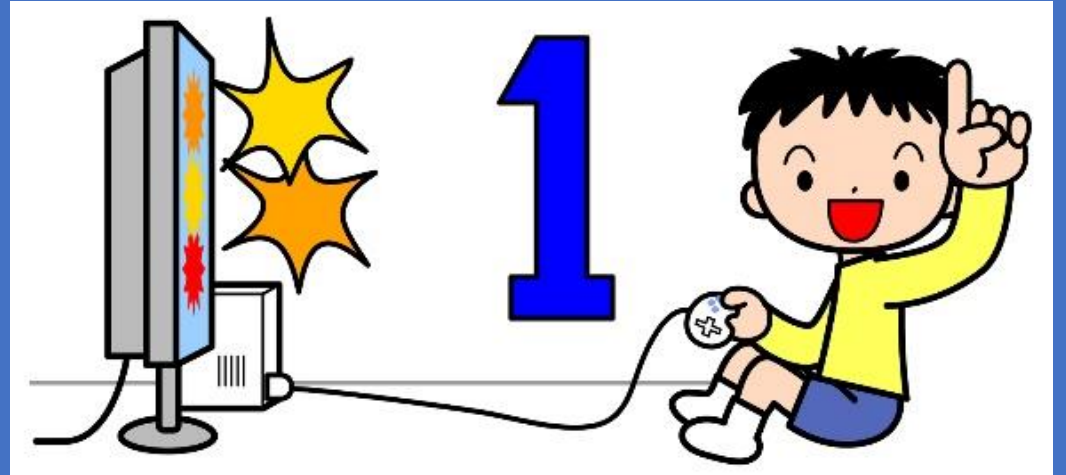
やったあ！
スカッとした！



KDDでコントロール
できるようになろう



わくわく♪



KDDで電子メディアをコントロールするために・・・

なつやすみ
チャレンジに
取り組もう！



なつやすみチャレンジ
スイッチオフしてリアルオン!!

*感染症に気を付けて、無理のない範囲で取り組もう！

小宮小学校

年 組 なまえ

～夏休みチャレンジのねらい～

☆テレビ・ゲーム・スマホ・タブレット・パソコンなどの電子メディアを、長い時間や
りすぎないよう、『KDD』でコントロールしよう。
☆家族や友達と目と目を合わせて会話し、いろいろな遊びや体験を増やそう。

1. わが家のメディア(テレビ・ゲーム・スマホ・タブレット・パソコン)ルールを守ろう！

夏休みのはじめに、「わが家のメディアルール」を家族で確認して書きましょう♪

☆夏休み中も守ろうね！

～チャレンジをふいかえいましょう～

(できた：○ 少しできた：△ できなかった：×)

1. 夏休み、わが家のメディアルールを守れましたか？	
2. 自分でコントロールできましたか？	
3. 楽しくチャレンジできましたか？	

○テレビ・ゲーム・スマホ・タブレット・パソコンを見ない・
つかわない時は、荷をしたら
○成功させるための工夫 など、ぜひ教えてください♪

4日間チャレンジの感想

2. 夏休みさいごの4日間、メディアコントロールに取り組もう！

家の人と話し合って、8/22(月)～25(木)の間、1日1メニュー以上えらんでください。

チャレンジメニュー	記入例	8/22 (月)	8/23 (火)	8/24 (水)	8/25 (木)
①食事中はテレビを消す	○				
②夜9時をすぎたら、テレビは見ない	○				
③夜9時をすぎたら、ゲーム・スマホ・ タブレット・パソコンを使わない	×				
④テレビ(ビデオ)は、見る番組や 見る時間を決める。(それ以外は消す)					
⑤ゲーム・スマホ・タブレット・ パソコンの時間を決める					
* < >の中に記入しよう 1日< >を < >分まで!					
⑥テレビ・ゲーム・スマホ・タブレット・ パソコンは、合わせて1日2時間まで	×				
⑦テレビ・ゲーム・スマホ・タブレット・ パソコンを、1日見ない・つかわない					
⑧友達と遊ぶとき、テレビ・ゲーム・ スマホ・タブレット・パソコン以外の 遊びをする					
⑨その他 *わが家のメディアルールなど					

※家庭学習でテレビ・インターネット・タブレット・パソコンを使う時間は数えません。

☆記入の仕方☆

- ①えらんだメニューのらんに○を書く。
(メニューは毎日変えてよい)
- ②メニューを達成できたら、○を◎にする。
達成できなかったら、○の中に×を書く。

おうちの方の感想

2学期始業式の日に、担任の先生へ提出してください。

①夏休みのはじめに、
「わが家のメディアルール」
をおうちの人と一緒に
かくにんして、書きましょう。



夏休み中も
ルールを守って
過ごそうね

なつやすみチャレンジ スイッチオフして リアルオン!!

*感染症に気を付けて、無理のない範囲で取り組もう!

小宮小学校

年 組 名まえ

なつやすみチャレンジのねらい～

ゲーム・ゲーム・スマホ・タブレット・パソコンなどの電子メディアを、長い時間や
ぎないよう、『KDD』でコントロールしよう。
☆家族や友達と目と目を合わせて会話し、いろいろな遊びや体験を増やそう。

わが家のメディア(テレビ・ゲーム・スマホ・タブレット・パソコン)ルールを守ろう!

なつやすみ
夏休みのはじめに、「わが家のメディアルール」を家族で確認して書きましょう!

なつやすみ ちゅう まも
☆夏休み 中 も 守ろうね!

～チャレンジをふいかえいましょう～

(できた: ○ 少しできた: △ できなかった: ×)

1. 夏休み、わが家のメディアルールを まも 守れましたか?	
2. 自分でコントロールできましたか?	
3. 楽しくチャレンジできましたか?	

○テレビ・ゲーム・スマホ・タブレット・パソコンを見ない・
つかわない時は、何をしたか
○成功させるための工夫 など、ぜひ教えてください!

4日間チャレンジの感想

2. 夏休みさいごの4日間、メディアコントロールに取り組もう!

いそ ひと はな あ ち ち
家の人と話し合って、8/22(月)～25(木)の間、1日1メニュー以上えらんでください。

チャレンジメニュー	きんようれい 記入例	8/22 (月)	8/23 (火)	8/24 (水)	8/25 (木)
① 食事中はテレビを消す	○				
② 夜9時をすぎたら、テレビは見ない	○				
③ 夜9時をすぎたら、ゲーム・スマホ・ タブレット・パソコンを使わない	×				
④ テレビ(ビデオ)は、見る番組や 見る時間を決める。(それ以外は消す)					
⑤ ゲーム・スマホ・タブレット・ パソコンの時間を決める					
* < >の中に記入しよう 1日< >を < >分まで!					
⑥ テレビ・ゲーム・スマホ・タブレット・ パソコンは、合わせて1日2時間まで	×				
⑦ テレビ・ゲーム・スマホ・タブレット・ パソコンを、1日見ない・つかわない					
⑧ 友達と遊ぶとき、テレビ・ゲーム・ スマホ・タブレット・パソコン以外の あそ 遊びをする					
⑨ その他 *わが家のメディアルールなど					

※家庭学習でテレビ・インターネット・タブレット・パソコンを使う時間は数えません。

☆記入の仕方☆

- えらんだメニューのらんじに○を書く。
(メニューは毎日変えてよい)
- メニューを達成できたら、○を◎にする。
達成できなかったら、○の中に×を書く。

おうちの方の感想

2学期始業式の日に、担任の先生へ提出してください。



なつやすみチャレンジ

スイッチオフして リアルオン!!

*感染症に気を付けて、無理のない範囲で取り組みよう!

小宮小学校

年 組 名

～夏休みチャレンジのねらい～

☆テレビ・ゲーム・スマホ・タブレット・パソコンなどの電子メディアを、長い時間やりすぎないように、『KDD』でコントロールしよう。

最後に、チャレンジのふいかえいをしましょう

～チャレンジをふいかえいしましょう～

(できた: ○ 少しでもできた: △ できなかった: ×)

1. 夏休み、わが家のメディアルールを守れましたか?
2. 自分でコントロールできましたか?
3. 楽しくチャレンジできましたか?

4日間チャレンジの感想

○テレビ・ゲーム・スマホ・タブレット・パソコンを見ない・つかわない時は、荷をしたか
○成功させるための工夫 など、ぜひ教えてください!

2. 夏休みさいごの4日間、メディアコントロールに取り組もう!

チャレンジメニュー	記入例	8/22 (月)	8/23 (火)	8/24 (水)	8/25 (木)
① 食事中はテレビを消す	○				
② 夜9時をすぎたら、テレビは見ない	○				
③ 夜9時をすぎたら、ゲーム・スマホ・タブレット・パソコンを使わない	×				
④ テレビ(ビデオ)は、見る番組や見る時間を決める。(それ以外は消す)					
⑤ ゲーム・スマホ・タブレット・パソコンの時間を決める					
* < >の中に記入しよう 1日< >を < >分まで!					
⑥ テレビ・ゲーム・スマホ・タブレット・パソコンは、合わせて1日2時間まで	×	○			
⑦ テレビ・ゲーム・スマホ・タブレット・パソコンを、1日見ない・つかわない					
⑧ 友達と遊ぶとき、テレビ・ゲーム・スマホ・タブレット・パソコン以外の遊びをする					
⑨ その他 *わが家のメディアルールなど					

☆記入の仕方☆

- ① えらんだメニューのらんに○を書く。
(メニューは毎日変えてよい)
- ② メニューを達成できたら、○を◎にする。
達成できなかったら、○の中に×を書く。

※家庭学習でテレビ・インターネット・タブレット・パソコンを使う時間は数えません。

おうちの方の感想

2学期始業式の日に、担任の先生へ提出してください。

②夏休み
最後の4日間は、
メディアコントロール
にちょうせん!



べんきょう

外あそび

顔をみて話す

工作

読書・音読

お手伝い



**前頭前野が
活発になる！**

感染症に気をつけて

無理のないはんいで

楽しく取り組んで
ください！

