



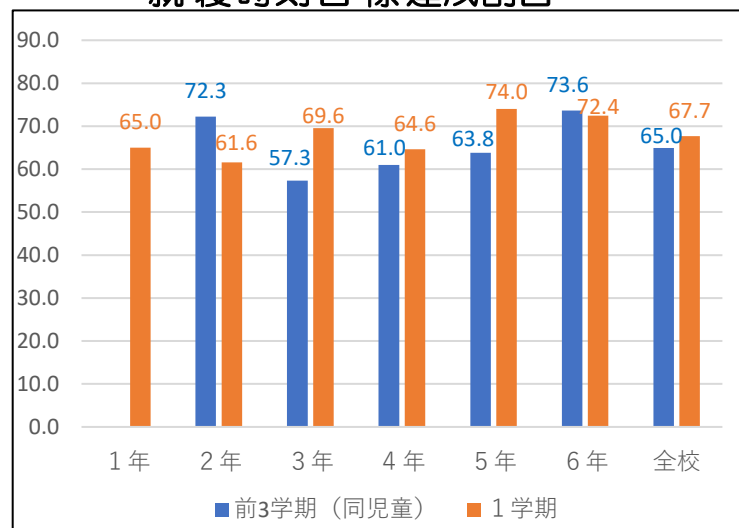
福山市立駅家西小学校
保健室
2026年(令和8年)
NO.6



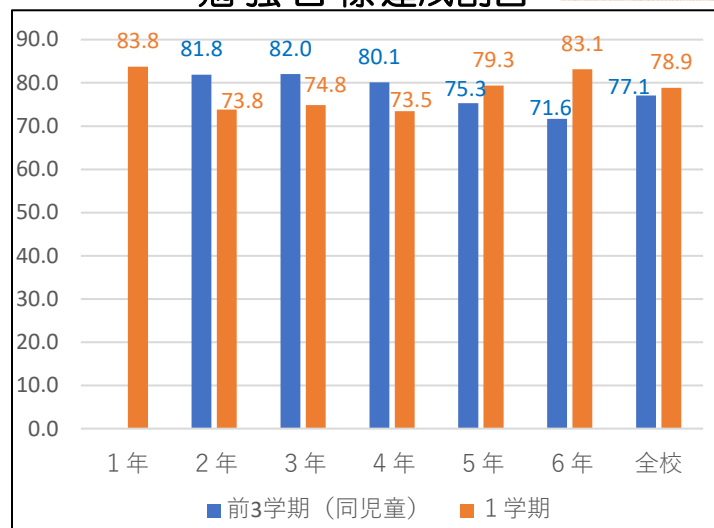
第1回メディアコントロール週間(6/10~6/18) の結果をお知らせします！



就寝時刻目標達成割合



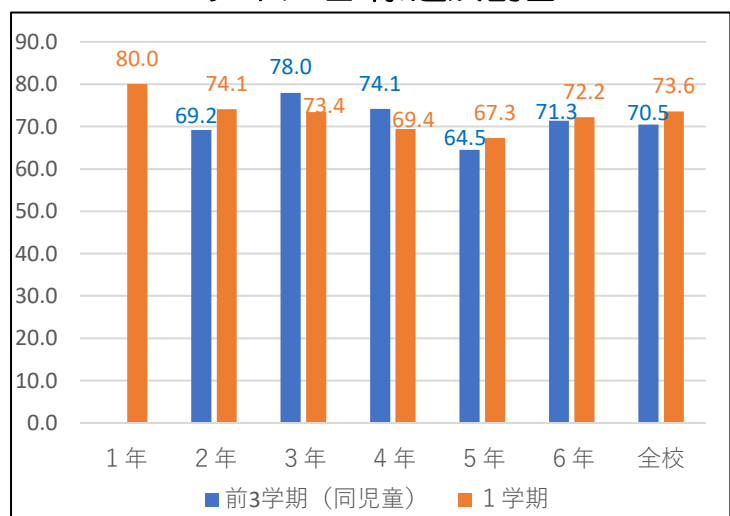
勉強目標達成割合



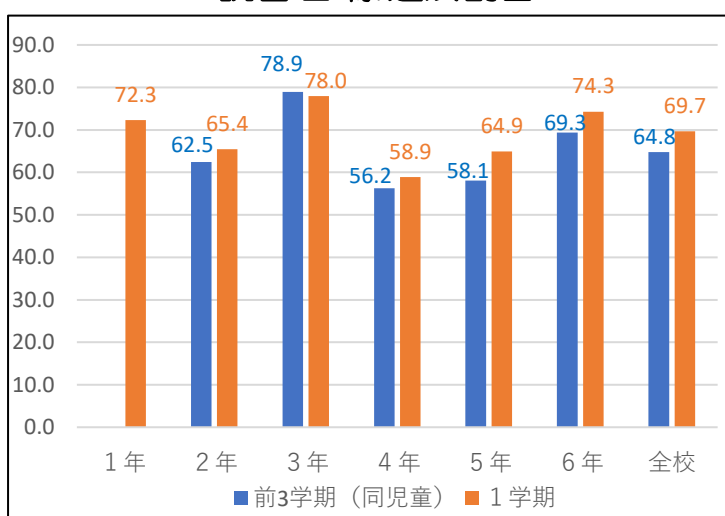
目標就寝時刻

1・2年…21時 3・4年…21時半 5・6年…22時

メディア目標達成割合



読書目標達成割合



こんな目標を立てました！

【メディアについて】

- メディアを見るのを1日30分未満にする。
- 平日は1時間まで、休日は1時間半まで。
- YouTubeは1日1時間。できるだけ見ないようにする。
- 夜8時以降はテレビ・タブレットを見ない。
- 学校の宿題が終わるまでは見ない。
- (やることがすべて終わってから使用する)

【学習について】

- 毎日30分勉強をする。
- 平日は1時間半、休日は2時間勉強する。
- 60分～90分を目安にがんばる。
- 自主を1日1ページ以上する。

【読書について】

- 本を1日20分は読む。
- 1日1～2冊、30分は読む。
- なるべく小説を読む。

みんなが決めた目標を紹介！

ふいかえり

- テレビ・スマホの時間を守れました。
- 早くねることをがんばりました。続けていきたいです。
- 私はテレビ・ゲーム・スマホの制限が苦手なので、次の時はがんばりたいです。
- ぼくは、できるだけメディアを見ないために、本を読んだり、外で遊んだりなどさまざまな工夫をしました。次のメディアコントロール週間でもこれを生かしてすべてOがつくようにがんばります。
- ぼくは、テレビやゲームなどの時間を減らすことをがんばりました。気づいたことは、読書をあまりしていないということです。これからは読書をもっとがんばろうと思いました。

テレビやゲームの時間を守れた人、ノーメディアにチャレンジできた人、みんなのすてきな「がんばり」がたくさんみられました。この1週間で身に付けた良いリズムを忘れず、これからもメディアや生活を自分でコントロールしながら上手に付き合っていきましょう。

保護者の皆様も、忙しい中ご協力ありがとうございました。この取組は子どもだけでは難しいこともあります。今後とも、各ご家庭で決めたルールやメディアとの心地良い距離感を大切に、見守りと声かけをよろしくお願いします。