

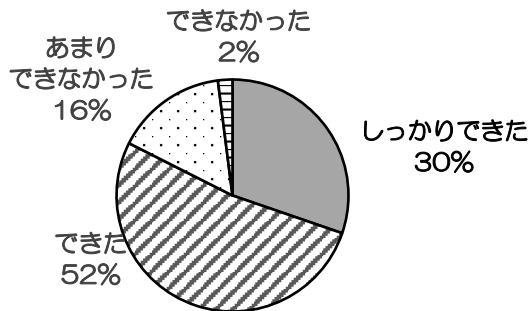
## ノーメディアデーへの御協力ありがとうございました。

9月1日～9月7日の7日間、豊田南中学校、豊田南小学校、青城小学校の3校合同でノーメディアデーに取り組みました。3校での取組としては今年が9年目となります。

昨年度に続き、今年度もノーメディアデーを通して、

- 1 生活リズムを整える
  - 2 家族とのコミュニケーションを大切にする
- ことをねらいとしました。

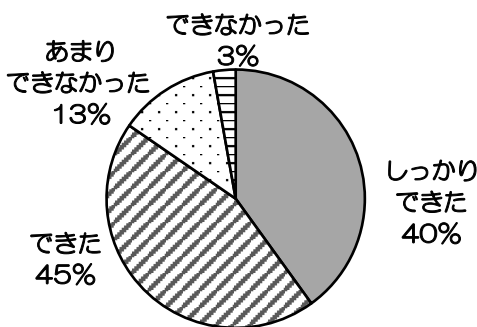
### ねらい1 生活リズムを整える



8割を超える人が生活リズムを整えることができました。

感想を見ると、「いつもより良い睡眠がとれた。」「夜遅くまでスマホを使わないことで、次の日元気に過ごせた。」「食事中にテレビを消すと、ご飯が美味しく感じた。」という意見がありました。

### ねらい2 家族とのコミュニケーションを大切にする



8.5割以上の方が家族といつもよりコミュニケーションをとることができました。「食事中に会話が増えてパッと明るい雰囲気になった。」「今までより家族の仲が深まった。」「いつもはテレビを見る時間を兄弟と遊ぶ時間に使えた。」という意見が多くありました。また、一人の時間を過ごした人も、「本をたくさん読めた。」「家族と電話する時間をいつもより長くとれた。」など、充実した時間を過ごしていました。



#### <児童・生徒の感想>

- ・これからも家族団らんの時間を作りたい。
- ・ノーメディアデー以外の日も、見過ぎ使い過ぎに気を付けたいと思った。
- ・やりすぎてしまうので、メディアに触れる時間を制限することは大切だと思った。
- ・いつもよりも集中して勉強することができた。
- ・目の疲れがなく、ぐっすりと眠れた。

#### <保護者の感想>

- ・取り組みやすいチャレンジ内容を選び、家族の時間を増やすことができた。
- ・学校での様子が分かり、嬉しかった。
- ・食事中のテレビを控えると、集中して食べることができて効果的だった。
- ・目的をしっかりとってメディアを視聴することは良いことだと思う。