

令和5年5月2日

向陽小 PTA 保護者各位

鹿児島市立向陽小学校  
PTA 会長 西牟田 圭一  
保健体育部長 柴立 留美子

## 「NO メディア DAY」実施のお願い

新緑の候、皆様におかれましてはますますご清栄のこととお喜び申し上げます。  
さて、PTA 保健体育部では、「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に基本的生活習慣の育成に取り組んでおります。昨年度も早く寝るためにテレビ視聴をしない日「NO メディア DAY」を毎月第2水曜日と決め、全校で取り組んできました。メディアの長時間接触は、生活リズムの乱れだけではなく、コミュニケーション能力の低下、メディア依存など様々な問題があります。子ども達自身が生涯にわたり、心身ともに健康な生活習慣を身につけられるようにするために、下記の通り本年度も「NO メディア DAY」を実施していきたいと思っております。  
皆様のご理解とご協力よろしくお願いたします。

### 記

#### \*実施日 毎月第2水曜日

1 学期	5 月 10 日	6 月 14 日	7 月 12 日	
夏休み	8 月 9 日			
2 学期	9 月 13 日	10 月 11 日	11 月 8 日	12 月 13 日
3 学期	1 月 10 日	2 月 14 日	3 月 14 日	

#### \*実施方法

各家庭で下記のチャレンジ目標を選び実践する。

- A 食事中はメディアから離れる。
- B 夜9時以降はメディアから離れる。
- C メディアは1日1時間までにする。
- D メディアは1日30分までにする。
- E 1日中メディアから離れる。
- F その他（各家庭で目標を決める）

※7月、12月にアンケートを実施する予定です。

\*昨年度の学校保健委員会で名称を「NO メディア DAY」に変更してあります。