

<記入例>

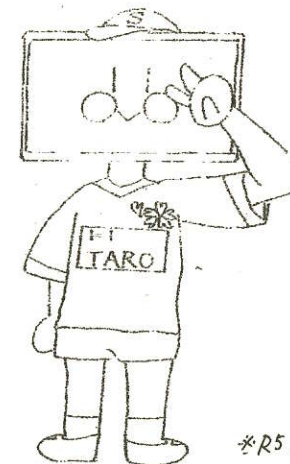
月	日 (曜)	チャレンジコース (桜 中メディコン3Days) コースを記入	起きた時間 寝た時間	朝食 O x	メディアを利用しない時 間は何をしましたか?	1か月を振り返って桜中メ ディコンルールとファミ リー・メディコンルール を評価しよう。↓	今月の合計点 (0-100点) (average)	家 の 人 の サ イ ン
1	10 (金)	4・3・2・1 a	起床 就寝		読書・家族と会話・勉強・ その他 ()	<桜中メディコンルール> 4・3・2・1		
	11 (土)	4・3・2・1 b	起床 就寝		読書・家族と会話・勉強・ その他 ()	<ファミリー メディコンルール> 4・3・2・1		
	12 (日)	4・3・2・1 c	起床 就寝		読書・家族と会話・勉強・ その他 ()	<ファミリー メディコンルール> 4・3・2・1		
2	7 (金)	4・3・2・1 a	起床 就寝		読書・家族と会話・勉強・ その他 ()	<桜中メディコンルール> 4・3・2・1		
	8 (土)	4・3・2・1 b	起床 就寝		読書・家族と会話・勉強・ その他 ()	<ファミリー メディコンルール> 4・3・2・1		
	9 (日)	4・3・2・1 c	起床 就寝		読書・家族と会話・勉強・ その他 ()	<ファミリー メディコンルール> 4・3・2・1		

★メディアコントロールにチャレンジした感想(課題や成果)を書きましょう。

☆保護者の皆さま、メディアコントロールに取り組んだ感想をお聞かせください。

いつも御協力ありがとうございます。

令和6年度 ☆ 桜中メディアコントロール チャレンジカード ☆ ～3C(Change Challenge Chance)～



毎月2週目の「金土日」は
桜中メディコンデー!!

※R5美術部作成

ファミリー・メディコンルール!

☆親子で桜中メディコンルールを参考に家庭におけるメディアコントロールのルールを決めましょう。

寝室にスマホを持ち込まない。

3年B組7番名前 桜馬 場ニ

＜様中メディコンルール＞

- ・8時間程度の睡眠をとるために、メディアの使用時間を3時間以内とする。
- ・午後11時～午前7時まではインターネットにつながる機器は使わない。
- ・寝る30分前にはメディアの使用をやめる。

＜ファミリー・メディコンルール＞

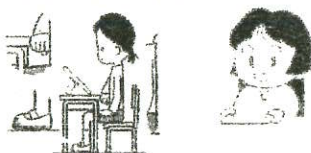
(例) 寝室にスマホを持ち込まない。

※毎月2週目の「金・土・日」は様中メディコン3days。下のコースから1つを自分で選んで、様中メディコンルールとファミリーメディコンルールと合わせて取り組もう！

※月曜日に各クラスの係部提出しましょう！

チャレンジコース		内 容
マ	マスター	3日間のうち1日は「ノーメディア」で過ごす
上	上級	メディア使用は1日30分以内とする
中	中級	メディア使用は1日60分以内とする
初	初級	食事の時はメディアを使用しない
ベ	ベーシック	メディア機器を使用するときは正しい姿勢で画面との距離を30cm以上保つ。

＜ベーシックの姿勢＞



※自分の生活を振り返って、下の表の該当する数字や言葉に○をつけてください。必要なところは記入しましょう。

(4:できた 3:まあまあできた 2:あまりできなかった 1:できなかった)

※「様中メディコンルール」と「ファミリー・メディコンルール」は、1か月間(満月のメディコン3Days 翌日～今月のメディコン3Days まで)を振り返って評価してください。

月	日(曜)	チャレンジコース(様中メディコン3Days)コースを記入	起きた時間 寝た時間	朝食○×	メディアを利用しない時間は何をしましたか？	1か月を振り返って様中メディコンルールとファミリー・メディコンルールを評価しよう。↓	今月の合計点 (a+b+c+d+e)	家の人のサイン
6	14(金)	4・③・2・1 a	6:30 22:00		読書・家族と会話・勉強 その他()	＜様中メディコンルール＞ 4・3・②・1	13	桜馬
	15(土)	4・③・2・1 b	7:30 23:00		読書・家族と会話・勉強 その他()	＜ファミリー・メディコンルール＞ 4・③・2・1		
	16(日)	4・3・②・1 c	7:30 22:30		読書・家族と会話・勉強 その他()	＜様中メディコンルール＞ 4・③・2・1		
7	12(金)	4・3・2・1 a			読書・家族と会話・勉強 その他()	＜様中メディコンルール＞ 4・3・2・1		
	13(土)	4・3・2・1 b			読書・家族と会話・勉強 その他()	＜ファミリー・メディコンルール＞ 4・3・2・1		
	14(日)	4・3・2・1 c			読書・家族と会話・勉強 その他()	＜様中メディコンルール＞ 4・3・2・1		

月	日(曜)	チャレンジコース(様中メディコン3Days)コースを記入	起きた時間 寝た時間	朝食○×	メディアを利用しない時間は何をしましたか？	1か月を振り返って様中メディコンルールとファミリー・メディコンルールを評価しよう。↓	今月の合計点 (a+b+c+d+e)	家の人のサイン
9	13(金)	4・3・2・1 a			読書・家族と会話・勉強 その他()	＜様中メディコンルール＞ 4・3・2・1		
	14(土)	4・3・2・1 b			読書・家族と会話・勉強 その他()	＜ファミリー・メディコンルール＞ 4・3・2・1		
	15(日)	4・3・2・1 c			読書・家族と会話・勉強 その他()	＜様中メディコンルール＞ 4・3・2・1		
10	11(金)	4・3・2・1 a			読書・家族と会話・勉強 その他()	＜様中メディコンルール＞ 4・3・2・1		
	12(土)	4・3・2・1 b			読書・家族と会話・勉強 その他()	＜ファミリー・メディコンルール＞ 4・3・2・1		
	13(日)	4・3・2・1 c			読書・家族と会話・勉強 その他()	＜様中メディコンルール＞ 4・3・2・1		
11	8(金)	4・3・2・1 a			読書・家族と会話・勉強 その他()	＜様中メディコンルール＞ 4・3・2・1		
	9(土)	4・3・2・1 b			読書・家族と会話・勉強 その他()	＜ファミリー・メディコンルール＞ 4・3・2・1		
	10(日)	4・3・2・1 c			読書・家族と会話・勉強 その他()	＜様中メディコンルール＞ 4・3・2・1		
12	6(金)	4・3・2・1 a			読書・家族と会話・勉強 その他()	＜様中メディコンルール＞ 4・3・2・1		
	7(土)	4・3・2・1 b			読書・家族と会話・勉強 その他()	＜ファミリー・メディコンルール＞ 4・3・2・1		
	8(日)	4・3・2・1 c			読書・家族と会話・勉強 その他()	＜様中メディコンルール＞ 4・3・2・1		