



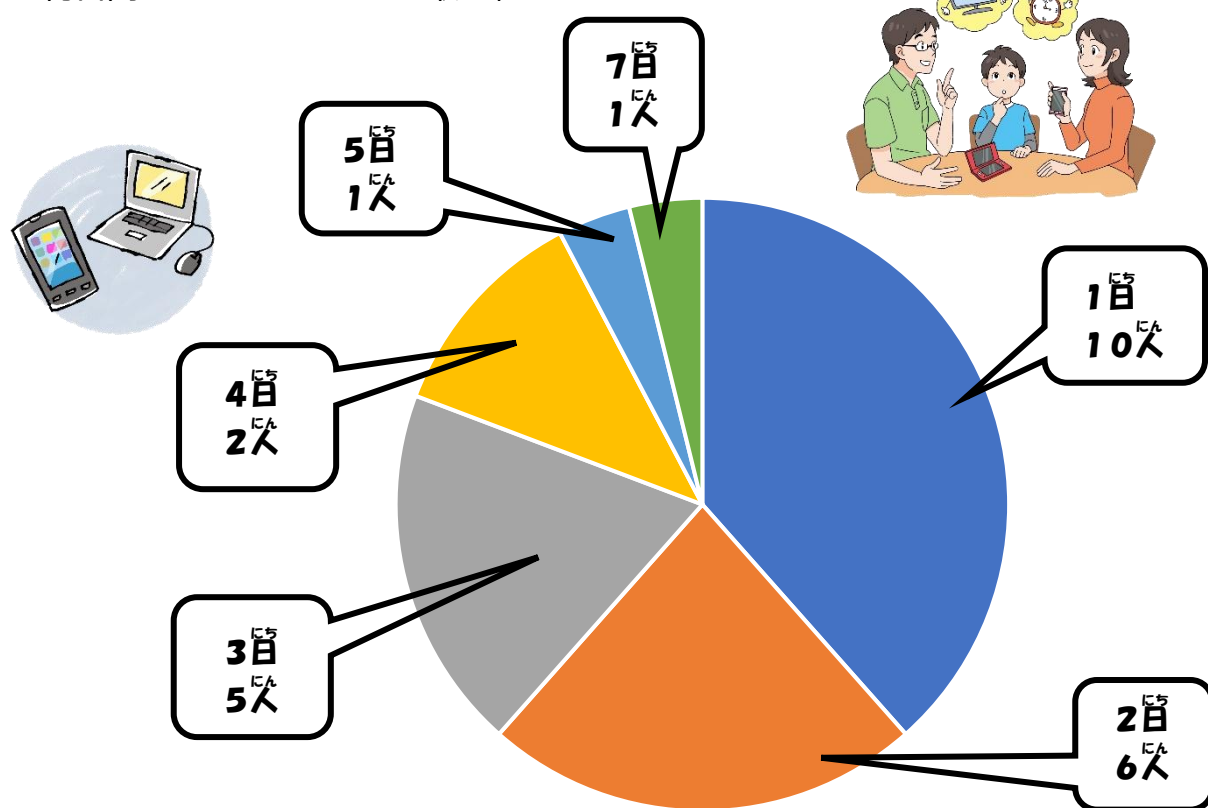
令和7年2月4日
東野小学校
保健室

ノーメディアデー

保護者の皆様、3回目のノーメディアデーへのご協力ありがとうございました！！今回も前回と同じく冬休み明けで、取組が難しかった、生活リズムが戻っていないというご家庭もあったと思います。そんななか家族ぐるみで取り組んでくださったご家庭がたくさんあり、非常にうれしく思いました。今回も取組の結果や子どもからの感想、保護者の方からのコメントを紹介させていただきます！

《ノーメディアデーが達成できた人がたくさんいました！》

○何日間ノーメディアデーに取り組めましたか？



今回は 26/34人(2人未提出)の人が1日以上取り組めたと答えてくれました。1回目は 28/36人、2回目は 23/36人だったので前回よりも取り組んでくれた人が増えていました。今回はじめて取り組めた人も数人いたのでとてもうれしかったです。今年度のノーメディアデーはこれで最後ですが、生活ががんばり週間にあわせて取り組めるといいですね。

たくさんコメントをありがとうございます！



1～6年生

- 1日しかできなかったのつぎはもう1日増やしたいです。
- キャッチボールをしました。意外と楽しかったです。
- 本を読んだりニュースをみたりしました。 ○がんばりました。おりがみをしました。
- ノーメディアデーはとてもひまだったけどできてよかったです。
- ゲームできなくてつらかったです。早くねました。 ○ノーメディアデー全部達成したいです。
- お母さんと話したり、いつもはあまりしていないことができたからよかったです。
- 4日間がんばりました。ストレッチをしてすごしました。

おうちの人

- 親も一緒にノーメディアデーを実施してもよいと思いました。
- 目標の4日ががんばろうとがまんしていました。手作りすごろくは想像以上にもり上がり楽しい時間をすごせました。
- スマホなどたくさんゆうわくがある中で何とかたえて目標を達成していました。
- 休日はなかなかむずかしいです。タイマーをかけて目標を守ろうと努力しています。
- 「明日ノーメディアデーにする」と決め、ゲームのじゅうでんもあえてせず、朝から兄弟と話したりカードゲームをしたりしてなかよくすごしました。
- 休日などはタブレットが長くなるがノーメディアデーは苦ではなさそうでした。
- つい親がバタバタしていると相手ができず、テレビなど見てすごしてしまうので反省です。
- ノーメディアを実施した日はねむけも早く来て、いつもより早めにふとんに入り健康的でした。
- 家で会話が増え、学校のことなど情報の共有ができました。まだ回数が少ないのでこれから増やしていこうと思います。
- 家族みんなケータイ時間をへらしましょう！
- ノーメディアデーは夜などなにをしたらいいかわからない感じでした。
- 自分でノーメディアデーにする日を決めて取り組んでいました。
- ノーメディアデーが初めて1日できました！何度もゲームに手が出そうになったりテレビをつけそうになりましたががまんできました。
- 休みの日はずっとゲームをするのではなく外へ出て体を動かしたりしていたので今後につづけたらいいと思います。
- ノーメディアデーを実施した日はしっかり早ね早起きできていたので今後ますますやってほしいです。
- 親も一緒にがんばらないとテレビを見たりするので大変でした。いつもより会話が増えました。
- 週末になるとノーメディアデーができなくなるのが残念でした。
- ノーメディアをとにかく心がけていました。兄弟がタブレットをしてもたえていました。

