

# 家族でチャレンジ！ ノーメディアデーに取り組もう



## 「ノーメディアデー」とは…

皆さんは、学校の授業でタブレット端末を使用しています。一方で、家庭でもスマートフォンやテレビ、ゲーム等、電子機器に触れる機会が多くなっています。

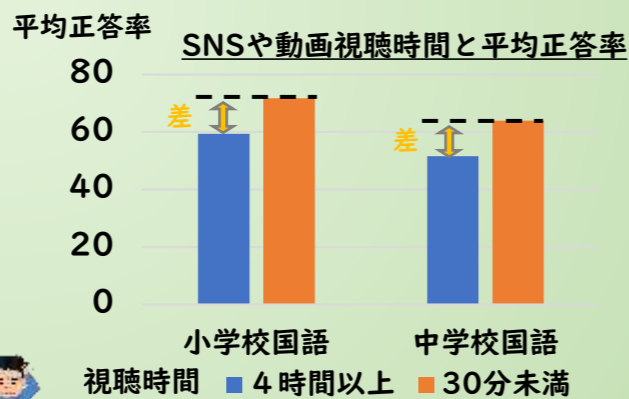
長い時間電子機器に触れると、視力の低下や睡眠不足などの健康被害が心配されます。

ノーメディアデーとは、日頃から電子機器に触れる機会が多くなっている皆さんが、電子機器と上手に付き合い、健康に過ごすために、テレビ、ゲーム、パソコン、スマートフォン等の電子機器を見ない・使わない・またはなるべく接触しない日を設けるという取組です。



## SNS や動画視聴時間が 勉強面へも影響…

令和6年度の全国学力・学習状況調査では、SNSや動画、テレビゲームの視聴時間が長いほど、平均正答率が落ちています。



出典：国立教育政策研究所 令和6年度全国学力・学習状況調査の結果（概要）より

## 「ノーメディアデー」って例えばこんなこと

### 実践例

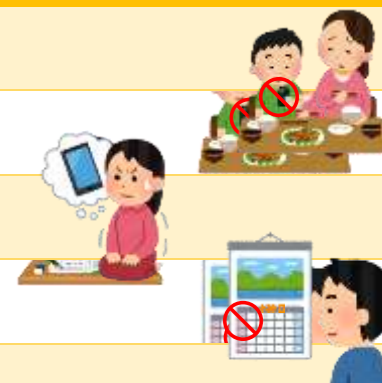
食事中や勉強中はノーメディア

朝の時間はノーメディア

帰宅後、〇時以降はノーメディア

月に1日はノーメディアデー

毎週〇曜日はノーメディアデー



自分一人で取り組むのが難しければ、各家庭で取組の内容を話し合い、自分のノーメディアデー宣言を行ってみましょう！

※まずは、家庭でのスマートフォンやゲーム機器などに関する取組として考えると良いでしょう。

## 私に取り組むノーメディアデー♪



## ノーメディアデーの効果

睡眠改善と集中カアッ！  
目や肩などの疲れがとれる  
家族での会話が増える  
電子機器と上手に付き合い、健康に過ごそう♪

### 保護者の皆様へ

ノーメディアデーの取組は、電子機器を全く使わないことが最終的な目的ではありません。電子機器は今後の社会生活において欠かせないものであり、適切に活用していく力が、これからの時代を生きる子どもたちには求められます。また、健康面からも、発達段階にある子どもたちへの影響は、大人以上に気を付けなければなりません。だからこそ、子ども自身が使用目的に即して、自分で使用時間や使用時間帯を上手にコントロールし、電子メディアに使われるのではなく、上手なかかわり方ができるようになることが大切です。趣旨をご理解のうえ、各ご家庭にあったノーメディアデーの取組にご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

### 文部科学省参考資料

「子供たちの  
目を守るために」

