

(ルビあり)

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。

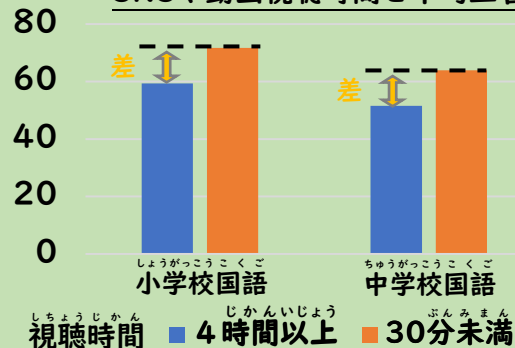


SNSや動画視聴時間が

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きます。

平均正答率 SNSや動画視聴時間と平均正答率



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

自分一人で行うのが難しい場合は、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。

私が取り組むノーメディアデー♪

ノーメディアデーの効果

- 睡眠改善と集中力アップ！
- 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」



作成：新宿区教育委員会教育指導課

令和7年4月1日