

七中エリア★アウトメディアデー

第七中学校区小中一貫教育推進委員会 生徒指導部会

「アウトメディアデー」とは、電子メディア（テレビ、ゲーム、スマートフォン、YouTube等）との過度の接触時間を減らし、自分自身の時間・家族団らんの時間・人と人とのつながりを大切にするのが目的です。今年度2回目も、七中エリアでは中学校のテスト期間に設定しました。この機会に、電子メディアの使用時間や使い方について、家族と見なおしてみましょう！



◆「七中エリアアウトメディアデー」実施期間◆ ※七中のテスト期間とあわせています。

2月13日（木）～2月19日（水）

年・名前

家族でチャレンジ！

〇〇にチャレンジします！

- たとえば…①テレビやゲームを1日しない！ ②食事中はテレビを消す！
③テレビやゲームの時間を○時間減らす！

チャレンジする日と約束が守れた日に○をつけよう！

日にち	木	金	土	日	月	火	水
	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
取り組む日に○							
チャレンジした結果 (○・△)							

◆1週間をふりかえって◆

◆おうちの人から◆

終わったら、担任の先生に出してください！