

ノーメディア・家庭読書チャレンジ集計表

11月8日（火）

		1・2年	3年	4年	5年	6年	合計	達成率
レベル1	メディアにふれず、読み聞かせをしてもらった。	1					1	ノーメディア 92.6%
レベル2	メディアにふれず、自分で30分以上読書をした。	3	5	6	11	4	29	30分 以上 読書 90%
レベル3	メディアにふれず、親子で30分以上読書をした。		2	1	1	2	6	
レベル4	メディアにふれず、親子で1時間以上読書をした。	1		1		1	3	
レベル5	メディアにふれず、1時間以上読書をして、読んだ本について親子で感想を語り合った。						0	親子で読書 21.4%

メディアによるこころと体へのえいきょう



長い時間、電子映像メディア（ＴＶ・ゲーム・スマホなど）に触れていると、視力の低下や睡眠不足、脳の活動やコミュニケーション力の低下など、いろいろな問題が発生します。

このような心身への悪影響が出ないように、ノーメディアデーを機に生活習慣を見直してみるとよいですね。

「ただメディアを我慢する日」にするのではなく、時間を有効に使い、楽しんで取り組める日になるとよいですね。