

アウトメディアにチャレンジして、 家族がふれあう時間にしましょう！

2021年7月 蕨市アウトメディア推進会議

- 蕨市では、第3日曜日の埼玉県「家庭の日」を「アウトメディアの日」として各家庭での取り組みを推進しています。
- 夏休みは、市内全小・中学校でチャレンジカードに取り組みます。

※アウトメディアとは、電子メディア（スマホ・ケータイ・タブレット・テレビ・パソコン・ゲーム機など）に接触する時間をコントロールし、メディア漬けの生活を見直すことです。

～長時間のスクリーンタイムになりがちな夏休みの過ごし方を見直しましょう～

ご覧になった方もいらっしゃると思いますが、2021年2月2日、NHKスペシャルで「わたしたちの“目”が危ない 超近視時代サバイバル」取材班による放送がありました。

子どもたちの視力に関する、とても大切な情報なのでご紹介します。

- ・パソコン、スマホ、タブレット端末… 私たちは、便利な生活を手に入れた一方で、人類史上、最も重い負担が目にかかる「超近視時代」を生きています。
- ・2019年における各世帯のスマートフォンの保有率は83.4%に達するなど（総務省令和2年度情報通信白書）かつてないほど近くを見る生活が急速に浸透しました。目の進化は時代の変化に追いついていません。近くを見れば見るほど、目に強い負担がかかり、その影響が出てきているのです。
- ・さらに、コロナ禍でオンライン授業や、おうち時間でゲームやタブレットを使う時間も増え、ますます目が酷使されています。そこで、有効な対策として「20-20-20ルール」を推奨しています。



すぐにできる方法です。
自分自身の視力低下を防止するために
さっそくチャレンジしましょう！

【出典】NHKスペシャル「わたしたちの“目”が危ない 超近視時代サバイバル」より

『2021年度 蕨市アウトメディア推進大会開催』のお知らせ

★今年度は、コロナ禍の中、今まで通りの開催はむずかしいと考え、
YouTube の1回限定配信 という形で開催します。

【日程】11月20日(土)13:30~15:30

【方法】1回限定配信で、申込をした方に YouTube の URL を通知します。

【申込方法】詳細については、決まり次第お知らせします。

【講師】東北大学加齢医学研究所 松崎 泰先生 仮題「スマホと学力」

11年目を迎える蕨市アウトメディア宣言

2011年7月16日の「蕨市アウトメディア宣言」から、11年目を迎えます。
参加各団体と共に、これまでの取り組みをさらに進めていきたいと思ひます。

蕨市アウトメディア推進会議

蕨市アウトメディア宣言

子どもたちの成長に電子メディアが多大な影響をあたえている
ことが深刻化しており、そのかわり方が問題となっています。
そこで、電子メディアへの接触時間を減らし、未来をになう
子どもたちの健やかな成長のために、蕨市として「アウトメディア宣言」
を制定し、その取り組みを広げます。

- 一、乳幼児期は、特に、電子メディアとの接触をひかえましょう。
- 一、食事の時は、テレビを消して、家族がふれあう時間にしましょう。
- 一、テレビ、パソコン、ゲーム等の使用は時間をきめましょう。
- 一、子どもにも携帯電話を持たせる場合は、ルールをきめましょう。
- 一、アウトメディアで、人間愛にあふれ、こころのふれあう家庭や、地域をつくりましょう。

平成二十三年七月十六日

ここでの「アウトメディア」とは、テレビ・パソコン・ゲーム・携帯電話などの電子メディア漬けの生活を見直すことです。



蕨市アウトメディア推進会議
蕨市・蕨市教育委員会

なつやす

夏休みは、アウトメディアにチャレンジしましょう！



ねん 年 くみ 組 なまえ 名前

子どもたちの自由な時間が増え、テレビやゲーム、パソコン、スマートフォンなどを
 利用する機会が増加する時期です。また、最近インターネットを利用した電子メディアによるトラブルも増加し
 ています。電子メディアを利用する際は、家の人とよく相談して計画的に利用しましょう。

チャレンジするめあての左側に○をつけましょう。できたら、右側に○をつけましょう。
 （*おうちの人と相談して決めましょう。○は、いくつつけてもいいです。）

1・チャレンジ するもの	めあて	2・結果 できたら○
	テレビは見る番組を選んで見る。 毎日にとりくみ	
	テレビを見る時間を決める。1日（ ）時間・週（ ）時間	
	ゲームをする時間を決める。1日（ ）分・週（ ）時間	
	食事の時は、テレビ・ビデオを消す。 毎日にとりくみ	
	ノーテレビデー（ ）日	
	ノーゲームデー（パソコンを含む）（ ）日	
	インターネットをする時間を決める。（パソコン、タブレッ ト、スマホ、テレビなど）1日（ ）時間（ ）分	
	友達同士で遊ぶ時は、ゲーム機を持っていかないと 体を動かす遊びをする。 毎日にとりくみ	

あなたの感想（かんそう）

おうちの方の感想

サイン

<アンケート> ※ 今回はデジタル画面を見ながら遊ぶゲームについてのアンケートです。

- ① お子さんは、テレビゲームや小型携帯ゲームで遊びますか？（ ほぼ毎日やる・たまにやる・やっていない ）
 ② お子さんは『オンラインゲーム』をやりますか？（ ほぼ毎日やる ・ たまにやる ・ やっていない ）
 ③ ゲームで遊ぶ時に『我が家のルール』を決めていますか？（ 決めている ・ 決めていない ）