



ともに輝く

校訓 自主・努力・敬愛・健康

～思いやり 学び 考動～

学校教育目標「豊かな心を持ち、進んで学び、

健やかでたくましく行動する生徒の育成」

佐世保市立日宇中学校 学校だより 第12号 令和7年12月4日(木) 校長 野口 昌宏



日宇中HP

「チャレンジ！メディアコントロール週間」協力のお願い

令和7年度全国学力・学習状況調査の生徒質問調査や本校の学校評価アンケートの結果から、学力定着・向上のためには、生活習慣の見直しが重要であると考えます。そのためには、子ども達の生活リズムに大きな影響を及ぼすメディア（テレビやゲーム、SNS、スマートフォン・タブレットでの学習以外の動画サイトの閲覧等）と上手につきあう力「**メディアコントロール力**」の育成が、大きな課題となっています。

子ども達にメディアとの上手なつきあい方を考えさせ、生活リズムの向上を目的として、冬休み前に「**チャレンジ！メディアコントロール週間**」を設け、次のとおり実施します。この取組の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願いします。



【1 趣旨】 メディアとの上手なつきあい方、よりよい生活リズムを考える機会とともに、家庭学習の時間を充実させる。

【2 期間】 令和7年12月5日(金)～12月11日(木)まで

【3 方法】 次の中から各自でコースを選んで取り組みます。

チャレンジで生まれた時間で、ぜひ、家庭学習を充実させてください。

①ながさき基準 ネット・メディア 「夜9時まで」コース

自分の時間を大切にするために、夜9時からは友達との SNS のやりとりもふくめ、ノーメディアにするコースです。長崎県の「ココロねっこ運動」でも推進されています。

②ネット・メディア 「1日2時間まで」コース

平日のメディア利用は2時間以内、土日は1日3時間以内で、自分で見通しを立て番組や時間を決めて取り組むコースです。

③ネット・メディア 「1日1時間まで」コース

平日のメディア利用は1時間以内、土日は1日2時間以内に制限します。

④朝から寝るまで 「ノーネット・ノーメディア」コース

1日まったくテレビやゲーム、スマートフォン、タブレット等での学習以外の SNS や動画サイトを閲覧しないコースです。

⑤「日替わり選択」コース

上記の①～④を日替わりで選択します。「日替わりコース」の欄に①～④を記入してください。

※裏面にて、家族で相談の上、コースを選び、記録していきます。最終日(12/11)に【ふりかえり】を記入します。保護者の方は、お子様の取組の様子などを【家庭から】にご記入ください。

メディアコントロール・チャレンジカード

日 宇 中 年 組 番 氏 名

【期 間】 令和7年12月5日(金)～12月11日(木)まで

【方 法】 どのコースにチャレンジするか、家庭でも話し合い、宣言して取り組みましょう。

①ながさき基準 ネット・メディア「夜9時まで」コース

自分の時間を大切にするために、夜9時からは友達とのSNSのやりとりもふくめ、ノーメディアにするコースです。長崎県の「ココロねっこ運動」でも推進されています。

②ネット・メディア「1日2時間まで」コース

平日のメディア利用は2時間以内、土日は1日3時間以内で、自分で見通しを立て番組や時間を決めて取り組むコースです。

③ネット・メディア「1日1時間まで」コース

平日のメディア利用は1時間以内、土日は1日2時間以内に制限します。

④朝から寝るまで「ノーネット・ノーメディア」コース

1日まったくテレビやゲーム、スマートフォン、タブレット等での学習以外のSNSや動画サイトを閲覧しないコースです。

⑤「日替わり選択」コース

上記の①～④を日替わりで選択します。「日替わりコース」の欄に①～④を記入してください。

選んだコース	()番 「 」コース						
月／日 (曜)	12／5 (金)	12／6 (土)	12／7 (日)	12／8 (月)	12／9 (火)	12／10 (水)	12／11 (木)
できた ◎							
もう一歩 ○							
できなかつた △							
日替わりコース							

【自分のふりかえり】

【家庭から】

※ 12月12日(金)に担任へ提出してください。