

メディアの賢い利用を考えよう！

霧多布地区スイッチ OFF の取組

R7霧多布地区 CS

(学校運営協議会)からのお願い！

スイッチオフの取組み！



寝る前にメディアから 離れて生活リズムを整えよう！～

令和 5 年度から始めた活動ですが、今年度も、月に 1 回程度を「長期休業明け」「連休明け」「中学校のテスト期間」など小中学校で同じ時期の実施を考えております。

(スイッチオフの取組期間は学校で指定した 3 日間です)

霧多布地区の小学校生は 20 時から、中学校生は就寝する時刻を自分で管理したうえで、就寝時間の 2 時間前から「メディア（テレビ・ゲーム・スマホ・タブレット等）の電源を落として（使わないように）メディアオフ！の時間を地域みんなで作りましょう」という取組みです。

地域の皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

