



# 学校メディア宣言 実践例 in 青島小中学校

松浦市立青島小中学校の皆さんが、早速「学校メディア宣言」を実施してくださいました。  
取組例をご紹介します♪

小中学生でメディアとの付き合い方を考えました。

## ●令和6年9月5日（木）小中合同委員会実施

### 議題：青島っ子メディア宣言をつくろう

#### 柱1：メディアをコントロールする大切さについて

##### コントロールしないと体や心に影響がある

- ・長時間使っていると、目や頭が痛くなる。
- ・寝る時間が遅くなって、次の日に体がきつい。
- ・勉強に集中できなくなる。

コントロール

##### 自分を成長させる時間をつくろう

- ・集中して勉強できる。
- ・睡眠時間をしっかり確保できる。
- ・家族と過ごしたり、自分と向き合ったりできる。

#### 柱2：メディアの利用時間について（1日の利用時間・休憩時間）

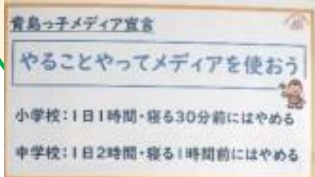
- ・小学校と中学校で利用時間を変える。→**小学校1時間・中学校2時間**
- ・頭や目を休めるために休憩時間を入れる。→**30分に1回**
- ・ゲームの「見守り設定」を使う。
- ・使い方について家族と確認する。
- ・メディアと上手に付き合って生活リズムを整える。
- ・宿題や手伝いなどのやるべきことをやって、余った時間にメディアを使う。
- ・自分で意識してメディアコントロールを実践する。  
→**教室で呼びかけたり、校内にポスターを掲示したりする。**



メディア宣言を意識して生活できるように、ポスター掲示をしました。

**決定** 青島小中学校メディア宣言

**「やることやってメディアを使おう」**  
小学校：1日1時間・寝る30分前にはやめる  
中学校：1日2時間・寝る1時間前にはやめる



学校メールやお便りで家庭にも周知し、連携して取り組みます。地域にも発信予定です。