

令和7(2025)年4月吉日

保護者の皆様へ

みよし市教育委員会

「みよし市メディアバランスDAY」の取組について（お願い）

陽春の候、保護者の皆様には益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。日頃は、みよし市の教育活動にご理解とご協力をいただき、感謝申し上げます。

さて、みよし市では、毎月10日を「みよし市メディアバランスDAY」と設定して、子どもたちが電子メディアとの付き合い方を考え、望ましい生活習慣を身に付けられるよう取り組んでまいりました。本年度より、市内全小中学校合同で、「心とからだ ハッピーチャレンジ～毎月10日メディアバランスDAYに取り組もう」を実施します。

本事業のねらいにつきましては、下記のとおりです。引き続き保護者の皆様には、各家庭での取組につきまして、ご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。

記

- 1 「みよし市メディアバランスDAY」のねらい
  - ・電子メディアの使い方を振り返り、心も体も健康的な生活を送られるよう、学校や家庭で話し合う機会とする。
  - ・家族とのふれあいの時間や読書、趣味などの時間を増やす。
- 2 実施日
  - ・毎月10日
- 3 家庭での取組の例
  - ・電子メディアの使い方のルールについて家族で話し合う。  
※令和6(2024)年11月の教育長からの9つの提案「だれも傷つかないトラブルに巻き込まれない～上手にSNS・ネット・ゲームを付き合いましょう～」をご活用ください。
  - ・睡眠時間を中心に自分の生活習慣を振り返り、電子メディアの使用時間を見直す。
  - ・電子メディアによるゲーム等をする時間を減らし、友だちや家族と他の遊びをしたり、読書や趣味の時間に使ったりする。
  - ・
- 4 「心とからだ ハッピーチャレンジ」について
  - ・市内統一の自己点検カードです。お子さんと一緒に生活を振り返り、生活習慣の改善や心身ともに元気になるよう、声かけやご協力をお願いします。点検カードは各学校から配布されます。

問い合わせ先  
みよし市教育委員会学校教育課  
電 話 32-8026