第2回　上士幌町
みんなでチャレンジ！

ノースクリーンデー

スイッチをOFF
コミュニケーションON

昨年11月1日に第1回目を行いました。たくさんの方から有意義であった、取組めたとの声が寄せられました。今年もみんなでチャレンジしましょう。

家に帰ってから、長時間だらだらとテレビやスマホ・パソコンを見ていませんか？せっかくだから家庭での過ごし方を有意義な時間にしてみましょう！

6月1日（木）

◆家族みんなで、テレビやゲーム機、スマートフォン、パソコンのスイッチを消して、メディアに接触する時間をなくしてみましょう。

◆家族みんなで、調理や読書をしたり、家のお手伝いをしたりしましょう。

◆食事の時間にテレビを消して、家族でだんらんをしましょう。

◆家族みんなで、運動や体験活動をするなどを楽しみ、家族で触れ合う時間をつくりましょう。

子どもの生活リズム向上実行委員会:実行委員長　浜名 克己(上士幌町連合PTA会長)
上士幌町連合PTA／上士幌町学校運営協議会／「ゆめ育」応援団／上士幌町青少年を守る会／上士幌町スポーツ少年団本部
上士幌町少年会育成委員連絡協議会／かみしほろ学園推進本部／上士幌町校長会・教頭会／上士幌町教育委員会

時間の目安を決めて生活リズムを整える

※北海道教育委員会より、あくまでも参考として示されているものです。

学習以外で電子機器に触れる時間
※電子機器:スマホ・タブレット・ゲーム機・パソコンなど

1日合計　2時間以内

授業以外で運動する時間

1日　60分以上

上士幌町の子どもたちは…

学習以外で電子機器に触れる時間 ※1

小学生　4時間以上　5割

中学生　3時間以上　4割

授業以外で運動する時間 ※1
※部活動、少年団を含む

小学生　1日平均　49分

中学生　1日平均　94分

視力検査で0.9以下の割合 ※2

全体の43%

5人のうち2人が0.9以下

※1　令和4年度全国学力・学習調査、全国体力・運動能力・運動習慣等調査結果より
※2　令和4年度健康診断結果より