

令和7年6月24日

東中学校区各小・中学校保護者 様

幸手市立権現堂川小学校長 三ヶ尻 陽子
幸手市立吉田小学校長 関根 渉
幸手市立八代小学校長 坂庭 正浩
幸手市立東中学校長 竹内 徳望

「アウトメディアチャレンジ」の実施について（お願い）

深緑の候、保護者の皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。日頃、東中校区共通の教育活動にご理解、ご協力をいただき、誠にありがとうございます。

さて、東中学校では平成29年度から校区の小・中学校合同で、「アウトメディアチャレンジ」に取り組んでまいりました。今年度は、下記のとおり実施します。

つきましては、今後も有意義な取組となるよう、ご理解・ご協力をお願いいたします。

記

<東中学校>

- 1 実施期間
第1回目 令和7年 6月27日（金）～ 7月2日（水）
第2回目 令和7年11月13日（木）～11月18日（火）
第3回目 令和8年 1月30日（金）～ 2月4日（水）…3年生
令和8年 2月21日（土）～ 2月26日（木）…1、2年生
※期末テスト5日前から1日目終了日まで、6日間（部活動停止期間）。
- 2 実施方法
①チャレンジするコースを決める。（裏面参照）
②テスト期間終了後、振り返り用紙を記入する。

<東中学校区小学校>

- 1 実施期間
東中学校 実施期間 第2回目
令和7年11月13日（木）～11月18日（火）
- 2 実施方法
アウトメディアビンゴ

令和7年度 東中校区アウトメディアチャレンジ

コース	内 容	説 明
A	朝から寝るまで ノーメディア	1日中メディアに接しない上級者。時間の使い方を考えて生活するコースです。
B	メディアは 1日1時間まで	時間帯は自分で決めて、メディアを最小限に抑えて取り組むコースです。
C	メディアは 1日2時間まで	休日や雨の日などAやBはちょっと難しい日におすすめのコースです。
D	夜9時以降は ノーメディア	夜9時以降は、メディアを使用しないコースです。
E	学習中は ノーメディア	学習中と食事中は、メディアを使用しないコースです（タブレット学習は除きます）。



上の表からチャレンジするコースを選ぼう。

★校区共通の年間目標

Eコース 学習中はノーメディア！

★インターネットやゲームを

時 分までに終わりにします。

(小学生の理想の時間…寝る2時間前)

★インターネットやゲームを

分でやめます。

(小学生の理想の時間…1時間)

★夜は 時 分までには寝ます。

(理想の睡眠時間…低学年：10時間 中学年：9時間 高学年：8時間)

起床時刻から計算して、就寝時刻を決めましょう。