

「メディアコントロールチャレンジ」を実施します

チャレンジ期間 12月1日(月)～5日(金)の5日間

メディアコントロールチャレンジ(メディチャレ)は、メディアの使い方をコントロールできるようにする取り組みのことです。タブレット、ゲームなどのメディアを使いすぎていませんか? 体や心の健康のために使い方や生活を見直してみましょう。豊橋市内の全小中学校で取り組みを行っています。

～メディチャレのやり方～

事前準備 11/26日(水)

挑戦するレベル①と、工夫すること②を、児童の実態に合わせて相談し、決めてください。児童がカードを持ち帰ります。お子様と一緒に記入してください。

翌日27日(木)に必ず持たせてください。

メディチャレ週間 12月1日(月)～5日(金)

1～3年生は、カードを持ち帰ります。家庭で毎日、選んだチャレンジレベルの内容が守れているかチェックをお願いします③。※毎日学校へ持たせてください。

4～6年生は、学校でチェックをします。

今回4年生以上は、メディアコントロール度チェックが加わります。

メディアコントロールチャレンジにちょうどせんしよう!

① ~オで、じぶんがチャレンジするレベルを1つづきめましょう。(レベルをそろえなくともよいです)

ア じょうほん	イ ねじこく	フ ねじこくノーメディア	エ めいじく	オ じい
レベル3 30分未満	レベル5 8時	レベル6 はるひとおもて	レベル7 じめい	レベル9 じめい
レベル4 11分未満	レベル6 8時	レベル7 はるひとおもて	レベル8 じめい	レベル10 じめい
レベル5 20分未満	レベル7 8時	レベル8 はるひとおもて	レベル9 じめい	レベル11 じめい
レベル6 30分未満	レベル8 9時	レベル9 はるひとおもて	レベル10 じめい	レベル12 じめい
レベル7 40分未満	レベル9 10時	レベル10 はるひとおもて	レベル11 じめい	レベル13 じめい
レベル8 50分未満	レベル10 11時	レベル11 はるひとおもて	レベル12 じめい	レベル14 じめい
レベル9 60分未満	レベル11 12時	レベル12 はるひとおもて	レベル13 じめい	レベル15 じめい
レベル10 70分未満	レベル12 13時	レベル13 はるひとおもて	レベル14 じめい	レベル16 じめい
レベル11 80分未満	レベル13 14時	レベル14 はるひとおもて	レベル15 じめい	レベル17 じめい
レベル12 90分未満	レベル14 15時	レベル15 はるひとおもて	レベル16 じめい	レベル18 じめい
レベル13 100分未満	レベル15 16時	レベル16 はるひとおもて	レベル17 じめい	レベル19 じめい
レベル14 110分未満	レベル16 17時	レベル17 はるひとおもて	レベル18 じめい	レベル20 じめい
レベル15 120分未満	レベル17 18時	レベル18 はるひとおもて	レベル19 じめい	レベル21 じめい
レベル16 130分未満	レベル18 19時	レベル19 はるひとおもて	レベル20 じめい	レベル22 じめい
レベル17 140分未満	レベル19 20時	レベル20 はるひとおもて	レベル21 じめい	レベル23 じめい
レベル18 150分未満	レベル20 21時	レベル21 はるひとおもて	レベル22 じめい	レベル24 じめい
レベル19 160分未満	レベル21 22時	レベル22 はるひとおもて	レベル23 じめい	レベル25 じめい
レベル20 170分未満	レベル22 23時	レベル23 はるひとおもて	レベル24 じめい	レベル26 じめい
レベル21 180分未満	レベル23 24時	レベル24 はるひとおもて	レベル25 じめい	レベル27 じめい
レベル22 190分未満	レベル24 25時	レベル25 はるひとおもて	レベル26 じめい	レベル28 じめい
レベル23 200分未満	レベル25 26時	レベル26 はるひとおもて	レベル27 じめい	レベル29 じめい
レベル24 210分未満	レベル26 27時	レベル27 はるひとおもて	レベル28 じめい	レベル30 じめい
レベル25 220分未満	レベル27 28時	レベル28 はるひとおもて	レベル29 じめい	レベル31 じめい
レベル26 230分未満	レベル28 29時	レベル29 はるひとおもて	レベル30 じめい	レベル32 じめい
レベル27 240分未満	レベル29 20時	レベル30 はるひとおもて	レベル31 じめい	レベル33 じめい
レベル28 250分未満	レベル30 21時	レベル31 はるひとおもて	レベル32 じめい	レベル34 じめい
レベル29 260分未満	レベル31 22時	レベル32 はるひとおもて	レベル33 じめい	レベル35 じめい
レベル30 270分未満	レベル32 23時	レベル33 はるひとおもて	レベル34 じめい	レベル36 じめい
レベル31 280分未満	レベル33 24時	レベル34 はるひとおもて	レベル35 じめい	レベル37 じめい
レベル32 290分未満	レベル34 25時	レベル35 はるひとおもて	レベル36 じめい	レベル38 じめい
レベル33 300分未満	レベル35 26時	レベル36 はるひとおもて	レベル37 じめい	レベル39 じめい
レベル34 310分未満	レベル36 27時	レベル37 はるひとおもて	レベル38 じめい	レベル40 じめい
レベル35 320分未満	レベル37 28時	レベル38 はるひとおもて	レベル39 じめい	レベル41 じめい
レベル36 330分未満	レベル38 29時	レベル39 はるひとおもて	レベル40 じめい	レベル42 じめい
レベル37 340分未満	レベル39 20時	レベル40 はるひとおもて	レベル41 じめい	レベル43 じめい
レベル38 350分未満	レベル40 21時	レベル41 はるひとおもて	レベル42 じめい	レベル44 じめい
レベル39 360分未満	レベル41 22時	レベル42 はるひとおもて	レベル43 じめい	レベル45 じめい
レベル40 370分未満	レベル42 23時	レベル43 はるひとおもて	レベル44 じめい	レベル46 じめい
レベル41 380分未満	レベル43 24時	レベル44 はるひとおもて	レベル45 じめい	レベル47 じめい
レベル42 390分未満	レベル44 25時	レベル45 はるひとおもて	レベル46 じめい	レベル48 じめい
レベル43 400分未満	レベル45 26時	レベル46 はるひとおもて	レベル47 じめい	レベル49 じめい
レベル44 410分未満	レベル46 27時	レベル47 はるひとおもて	レベル48 じめい	レベル50 じめい
レベル45 420分未満	レベル47 28時	レベル48 はるひとおもて	レベル49 じめい	レベル51 じめい
レベル46 430分未満	レベル48 29時	レベル49 はるひとおもて	レベル50 じめい	レベル52 じめい
レベル47 440分未満	レベル49 20時	レベル50 はるひとおもて	レベル51 じめい	レベル53 じめい
レベル48 450分未満	レベル50 21時	レベル51 はるひとおもて	レベル52 じめい	レベル54 じめい
レベル49 460分未満	レベル51 22時	レベル52 はるひとおもて	レベル53 じめい	レベル55 じめい
レベル50 470分未満	レベル52 23時	レベル53 はるひとおもて	レベル54 じめい	レベル56 じめい
レベル51 480分未満	レベル53 24時	レベル54 はるひとおもて	レベル55 じめい	レベル57 じめい
レベル52 490分未満	レベル54 25時	レベル55 はるひとおもて	レベル56 じめい	レベル58 じめい
レベル53 500分未満	レベル55 26時	レベル56 はるひとおもて	レベル57 じめい	レベル59 じめい
レベル54 510分未満	レベル56 27時	レベル57 はるひとおもて	レベル58 じめい	レベル60 じめい
レベル55 520分未満	レベル57 28時	レベル58 はるひとおもて	レベル59 じめい	レベル61 じめい
レベル56 530分未満	レベル58 29時	レベル59 はるひとおもて	レベル60 じめい	レベル62 じめい
レベル57 540分未満	レベル59 20時	レベル60 はるひとおもて	レベル61 じめい	レベル63 じめい
レベル58 550分未満	レベル60 21時	レベル61 はるひとおもて	レベル62 じめい	レベル64 じめい
レベル59 560分未満	レベル61 22時	レベル62 はるひとおもて	レベル63 じめい	レベル65 じめい
レベル60 570分未満	レベル62 23時	レベル63 はるひとおもて	レベル64 じめい	レベル66 じめい
レベル61 580分未満	レベル63 24時	レベル64 はるひとおもて	レベル65 じめい	レベル67 じめい
レベル62 590分未満	レベル64 25時	レベル65 はるひとおもて	レベル66 じめい	レベル68 じめい
レベル63 600分未満	レベル65 26時	レベル66 はるひとおもて	レベル67 じめい	レベル69 じめい
レベル64 610分未満	レベル66 27時	レベル67 はるひとおもて	レベル68 じめい	レベル70 じめい
レベル65 620分未満	レベル67 28時	レベル68 はるひとおもて	レベル69 じめい	レベル71 じめい
レベル66 630分未満	レベル68 29時	レベル69 はるひとおもて	レベル70 じめい	レベル72 じめい
レベル67 640分未満	レベル69 20時	レベル70 はるひとおもて	レベル71 じめい	レベル73 じめい
レベル68 650分未満	レベル70 21時	レベル71 はるひとおもて	レベル72 じめい	レベル74 じめい
レベル69 660分未満	レベル71 22時	レベル72 はるひとおもて	レベル73 じめい	レベル75 じめい
レベル70 670分未満	レベル72 23時	レベル73 はるひとおもて	レベル74 じめい	レベル76 じめい
レベル71 680分未満	レベル73 24時	レベル74 はるひとおもて	レベル75 じめい	レベル77 じめい
レベル72 690分未満	レベル74 25時	レベル75 はるひとおもて	レベル76 じめい	レベル78 じめい
レベル73 700分未満	レベル75 26時	レベル76 はるひとおもて	レベル77 じめい	レベル79 じめい
レベル74 710分未満	レベル76 27時	レベル77 はるひとおもて	レベル78 じめい	レベル80 じめい
レベル75 720分未満	レベル77 28時	レベル78 はるひとおもて	レベル79 じめい	レベル81 じめい
レベル76 730分未満	レベル78 29時	レベル79 はるひとおもて	レベル80 じめい	レベル82 じめい
レベル77 740分未満	レベル79 20時	レベル80 はるひとおもて	レベル81 じめい	レベル83 じめい
レベル78 750分未満	レベル80 21時	レベル81 はるひとおもて	レベル82 じめい	レベル84 じめい
レベル79 760分未満	レベル81 22時	レベル82 はるひとおもて	レベル83 じめい	レベル85 じめい
レベル80 770分未満	レベル82 23時	レベル83 はるひとおもて	レベル84 じめい	レベル86 じめい
レベル81 780分未満	レベル83 24時	レベル84 はるひとおもて	レベル85 じめい	レベル87 じめい
レベル82 790分未満	レベル84 25時	レベル85 はるひとおもて	レベル86 じめい	レベル88 じめい
レベル83 800分未満	レベル85 26時	レベル86 はるひとおもて	レベル87 じめい	レベル89 じめい
レベル84 810分未満	レベル86 27時	レベル87 はるひとおもて	レベル88 じめい	レベル90 じめい
レベル85 820分未満	レベル87 28時	レベル88 はるひとおもて	レベル89 じめい	レベル91 じめい
レベル86 830分未満	レベル88 29時	レベル89 はるひとおもて	レベル90 じめい	レベル92 じめい
レベル87 840分未満	レベル89 20時	レベル90 はるひとおもて	レベル91 じめい	レベル93 じめい
レベル88 850分未満	レベル90 21時	レベル91 はるひとおもて	レベル92 じめい	レベル94 じめい
レベル89 860分未満	レベル91 22時	レベル92 はるひとおもて	レベル93 じめい	レベル95 じめい
レベル90 870分未満	レベル92 23時	レベル93 はるひとおもて	レベル94 じめい	レベル96 じめい
レベル91 880分未満	レベル93 24時	レベル94 はるひとおもて	レベル95 じめい	レベル97 じめい
レベル92 890分未満	レベル94 25時	レベル95 はるひとおもて	レベル96 じめい	レベル98 じめい
レベル93 900分未満	レベル95 26時	レベル96 はるひとおもて	レベル97 じめい	レベル99 じめい
レベル94 910分未満	レベル96 27時	レベル97 はるひとおもて	レベル98 じめい	レベル100 じめい
レベル95 920分未満	レベル97 28時	レベル98 はるひとおもて	レベル99 じめい	レベル101 じめい
レベル96 930分未満	レベル98 29時	レベル99 はるひとおもて	レベル100 じめい	レベル102 じめい
レベル97 940分未満	レベル99 20時	レベル100 はるひとおもて	レベル101 じめい	レベル103 じめい
レベル98 950分未満	レベル100 21時	レベル101 はるひとおもて	レベル102 じめい	レベル104 じめい
レベル99 960分未満	レベル101 22時	レベル102 はるひとおもて	レベル103 じめい	レベル105 じめい
レベル100 970分未満	レベル102 23時	レベル103 はるひとおもて	レベル104 じめい	レベル106 じめい
レベル101 980分未満	レベル103 24時	レベル104 はるひとおもて	レベル105 じめい	レベル107 じめい
レベル102 990分未満	レベル104 25時	レベル105 はるひとおもて	レベル106 じめい	レベル108 じめい
レベル103 1000分未満	レベル105 26時	レベル106 はるひとおもて	レベル107 じめい	レベル109 じめい
レベル104 1010分未満	レベル106 27時	レベル107 はるひとおもて	レベル108 じめい	レベル110 じめい
レベル105 1020分未満	レベル107 28時	レベル108 はるひとおもて	レベル109 じめい	レベル111 じめい
レベル106 1030分未満	レベル108 29時	レベル109 はるひとおもて	レベル110 じめい	レベル112 じめい
レベル107 1040分未満	レベル109 20時	レベル110 はるひとおもて	レベル111 じめい	レベル113 じめい
レベル108 1050分未満	レベル110 21時	レベル111 はるひとおもて	レベル112 じめい	レベル114 じめい
レベル109 1060分未満	レベル111 22時	レベル112 はるひとおもて	レベル113 じめい	レベル115 じめい
レベル110 1070分未満	レベル112 23時	レベル113 はるひとおもて	レベル114 じめい	レベル116 じめい
レベル111 1080分未満	レベル113 24時	レベル114 はるひとおもて	レベル115 じめい	レベル117 じめい
レベル112 1090分未満	レベル114 25時	レベル115 はるひとおもて	レベル116 じめい	レベル118 じめい
レベル113 1100分未満	レベル115 26時	レベル116 はるひとおもて	レベル117 じめい	レベル119 じめい
レベル114 1110分未満	レベル116 27時	レベル117 はるひとおもて	レベル118 じめい	レベル120 じめい
レベル115 1120分未満	レベル117 28時	レベル118 はるひとおもて	レベル119 じめい	レベル121 じめい
レベル116 1130分未満	レベル118 29時	レベル119 はるひとおもて	レベル120 じめい	レベル122 じめい
レベル117 1140分未満	レベル119 20時	レベル120 はるひとおもて	レベル121 じめい	レベル123 じめい
レベル118 1150分未満	レベル120 21時	レベル121 はるひとおもて	レベル122 じめい	レベル124 じめい
レベル119 1160分未満	レベル121 22時	レベル122 はるひとおもて	レベル123 じめい	レベル125 じめい
レベル120 1170分未満	レベル122 23時	レベル123 はるひとおもて	レベル124 じめい	レベル126 じめい
レベル121 1180分未満	レベル123 24時	レベル124 はるひとおもて	レベル125 じめい	レベル127 じめい
レベル122 1190分未満	レベル124 25時	レベル125 はるひとおもて	レベル126 じめい	レベル128 じめい
レベル123 1200分未満	レベル125 26時	レベル126 はるひとおもて	レベル127 じめい	レベル129 じめい
レベル124 1210分未満	レベル126 27時	レベル127 はるひとおもて	レベル128 じめい	レベル130 じめい
レベル125 1220分未満	レベル127 28時	レベル128 はるひとおもて	レベル129 じめい	レベル131 じめい
レベル126 1230分未満	レベル128 29時	レベル129 はるひとおもて	レベル130 じめい	レベル132 じめい
レベル127 1240分未満	レベル129 20時	レベル130 はるひとおもて	レベル131 じめい	レベル133 じめい
レベル128 1250分未満	レベル130 21時	レベル131 はるひとおもて	レベル132 じめい	レベル134 じめい
レベル129 1260分未満	レベル131 22時	レベル132 はるひとおもて	レベル133 じめい	レベル135 じめい
レベル130 1270分未満	レベル132 23時	レベル133 はるひとおもて	レベル134 じめい	レベル136 じめい
レベル131 1280分未満	レベル133 24時	レベル134 はるひとおもて	レベル135 じめい	レベル137 じめい
レベル132 1290分未満	レベル134 25時	レベル135 はるひとおもて	レベル136 じめい	レベル138 じめい
レベル133 1300分未満	レベル135 26時	レベル136 はるひとおもて	レベル137 じめい	レベル139 じめい
レベル134 1310分未満	レベル136 27時	レベル137 はるひとおもて	レベル138 じめい	レベル140 じめい
レベル135 1320分未満	レベル137 28時	レベル138 はるひとおもて	レベル139 じめい	レベル141 じめい
レベル136 1330分未満	レベル138 29時	レベル139 はるひとおもて	レベル140 じめい	レベル142 じめい
レベル137 1340分未満	レベル139 20時	レベル140 はるひとおもて	レベル141 じめい	レベル143 じめい
レベル138 1350分未満	レベル140 21時	レベル141 はるひとおもて	レベル142 じめい	レベル144 じめい
レベル139 1360分未満	レベル141 22時	レベル142 はるひとおもて	レベル143 じめい	レベル145 じめい
レベル140 1370分未満	レベル142 23時	レベル143 はるひとおもて	レベル144 じめい	レベル146 じめい