

スマホ・ゲーム等

利用時間制限週間

期間

令和6年
11月23日(土)から
27日(水)の5日間



PLEASE
STUDY



デジタルデトックス



皆さんは勉強を後回しにしゲームをしますか？
この期間は皆さんぜひデジタルデトックスをしてみましょう！
デジタルデトックスとは一定期間スマートフォンやパソコンなどのデジタルデバイスとの距離を置くことでストレスを軽減し、現実世界でのコミュニケーションや、自然とのつながりにフォーカスする取り組みのことです。
皆さんに良いことしかありません。
まずはテスト前のこの期間だけでも始めてみませんか？
また、「学年×10分」の家庭学習を推奨し中1なら70分、中3なら90分の家庭学習の習慣化を大切にしてテストに備えましょう！

最近のニュースから

全国学力・学習状況調査では、「携帯電話やスマートフォン、ゲーム機などの利用時間が長いほど、学習意欲や平均正答率が低くなっている。」という傾向が明らかになっています。皆さんの健やかな成長のためにも、時には家での利用時間を考えて、切り替えをしっかりと生活しましょう。



函館市立日吉ヶ丘小学校 函館市立湯川小学校 函館市立湯川中学校

湯川中学校校区小中学校連携協議会