

## 第2回元気アップ週間はじまりました!



第2回目の小出地区元気アップ週間が今日からスタートします。2学期が始まって1週間がたちました。夏休みが明けて生活リズムは戻ってきましたか? ちょうど元気アップがはじまります。日頃の生活を振り返って、より健康的に過ごせるよう意識しましょう。

第1回目は、【学習時間】の目標を守れた人がたくさんいました。その調子で頑張ってください。

【寝る時刻】【メディア時間】【寝る1時間前にゲームをやめる】では、目標を達成できている人が多くいる反面、なかなか目標達成が難しい人もいます。

「メディアの時間が長い」または「寝る前にゲームをする」ことで、どんどん寝る時間が遅くなってしまいう傾向があります。

1回目の自分の結果が元気アップチャレンジカードに書いてあります。ぜひ、1回目を振り返って、2回目の結果が少しでも良くなるように工夫してみましょう。

### ☆ 元気アップの目標 ☆

寝る時刻	○1・2年生 . . . . . 夜9時 ○3・4年生 . . . . . 夜9時30分 ○5・6年生 . . . . . 夜10時
学習時間	○小学生 . . . . . 学年 × 10分
メディア時間	○平日 . . . . . 1日2時間 (120分)以内 ○休日 . . . . . 家庭の実態に応じて設定する。
寝る1時間前にはゲーム・スマホ等をやめる	

## 成長期の子どもにとって、メディアの約束が必要なわけ

### メディア漬け

### メディア依存



- 生活が不規則になる
- 脳の発達に悪影響を及ぼす
- 体力が低下する
- コミュニケーションが苦手になる
- 物を立体に見る力(立体視)が衰える





## あなたにもある?? こんなこと

気が付いたらもう9時!



遅い時間に、あわてて宿題をする。

布団に入ってもなかなか眠れない…。



朝起きるのがツライ…。



## 改善のポイント



やらなければいけないことを先にやろう!



自分の時間にゆとりができるよ。

寝る前の過ごし方を見直してみよう!

●メディアは寝る1時間前にはやめる。



●お風呂でゆっくり温まったり、読書をしたりすると眠りやすくなってオススメ。



もしかして睡眠不足かも!?

もっと早く寝てみよう!



いつもより30分早く寝てみて、朝の自覚めを比べてみよう。

## メディア(ゲーム、YouTube、テレビ…など)と うまく付き合っていこう! こんないいことがあります!



宿題がしっかりできる。



生活リズムが整う。



外遊びが増える。



家族との時間が増える。