



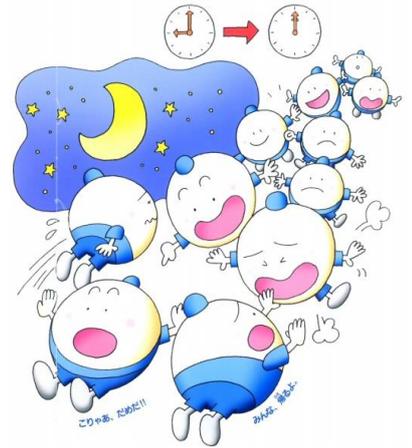
第1回 元気アップ週間がはじまりました。

実施期間 5月19日(水)～5月25日(火)

年2回、小出地区の小学校・中学校で同じ時期に、「早寝・メディアコントロール・家庭学習」に力を入れて取り組んでいます。今回は第1回目の元気アップ週間です。生活習慣が乱れると、自分の健康面に様々な影響がでできます。この週間を機に見直しをしてみましょう。

① 背をどんどん伸ばすには、早く寝ることが1番！！

体を大きく成長させる「成長ホルモン」は、夜寝ている間にたくさん出ます。特に夜9時から12時の間はほかの時間の2倍も出ると言われています。この時間に深い眠りにつき、ぐっすり眠っていれば、体はぐんぐん大きくなります。眠り始めてから深い眠りになるまで1時間から1時間半ほどかかります。



<就寝時刻の目安>

- 1・2年生：9時まで
- 3・4年生：9時30分まで
- 5・6年生：10時まで

② 学力アップには、家庭学習の習慣化！！

学力をアップするには、日々の家庭学習が大切です。家庭学習をするときは、テレビなどは消してその時間は集中して取り組んでみましょう。

<家庭学習の目安>

学年×10分



③お家の人とメディアのやくそくを決めよう！！

いま じだい 今の時代、メディアは生活にかかせません。しかし、便利・楽しいからと制限なく使っていると、体への健康面の影響だけでなく、自分たちの必要な時間（学習の時間や健康にかかわる時間<運動・睡眠など>、自然にふれたり、友だちと体を使って遊んだりする時間など）があつという間にメディアの時間にうばわれてしまいます。（私自身も、気づくと「こんなに時間たっていたの?!」となることがあります。。）絶対に禁止!ということではありません。この週間を使って、上手にメディアと付き合っていくためにはどうすればいいのか、家ではどんな約束がいいのか、もう一度お家の人と話し合ってください。



<メディアのやくそく>

- ・メディアの時間 120分（ゲームは30分）
- ・寝る1時間前にはメディア（テレビを除く）をやめる。

①メディア＝「じかんどろぼう」に変身してしまう！！

がくしゅう じかん
学習する時間

すいみん うんどう じかん
睡眠・運動する時間

とも かぞく す じかん
友だちや家族と過ごす時間



メディアばかりしていると、みんなの大切な時間をぬすんじゃうぞ～！

②楽しすぎて、やめられない! とまらない! …メディアにハマる仕組み



「レベルを上げたい」
「ほしいアイテムがある」
「オンラインで友達と約束してる」などなど



「あこの動画だけ…」
「この動画も気になる」
などなど



やめられない

ユーチューバー（大人たち）が、再生率や登録者を増やすために本気で作っている。

+

動画サイトのやめさせない工夫が…
「おすすめ動画」「自動再生」など