



第1回 元気アップチャレンジが始まります

実施期間 5月25日（水）～5月31日（火）

年2回、小出地区の小学校・中学校では同じ時期に、「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回目の元気アップチャレンジです。生活習慣が乱れると、健康面に様々な影響がでてきます。この週間を機に親子で見直しをしてはいかがでしょうか。このお便りを親子で見てから考えてもいいですね。

①背をどんどん伸ばすには、早く寝ることが1番！！

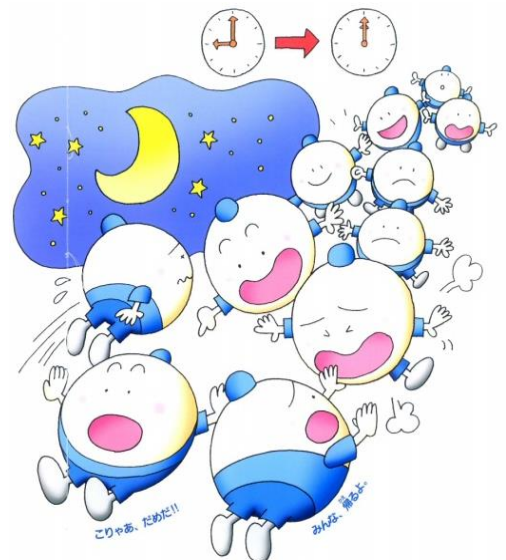
体を大きく成長させる「成長ホルモン」は、夜寝ている間にたくさん出ます。

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>

ご家庭によって事情が様々かと思いますが、小出地区では下のように指導を行っています。

- 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お家の人とメディアのやくそくを決めよう！！

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、自分の家ではどんな約束がいいのか、もう一度お家で話し合ってみてください。

＜メディアのやくそく＞ ※小出地区での目安です。
これを参考にお家でルールを決めましょう。



- ・メディアの時間 120分以内（ゲームは30分以内）
- ・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！！

学習する時間



睡眠・運動する時間



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



「あとこの動画だけ…」
「この動画も気になる」
などなど



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

やめられない