



第2回元気アップ週間が始まります!



2学期が始まって3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?第2回目の小出地区元気アップ週間が明日からスタートします。9/11のPTA講演会では、睡眠の大切さについて学ぶことができました。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。今回もその調子で頑張ってください。

【寝る時刻】【メディアのルール】【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 (目安) ☆

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
メディアのルール	○平日 1日2時間 (120分)以内
寝る1時間前にはゲーム・スマホ等をやめる	

※家庭での過ごし方は、上の時間や時刻を目安に、各家庭で約束を決めるのもいいですね。

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、朝の目覚めを比べてみよう。

約束を守ってメディア(ゲーム、YouTube、テレビ…など)と

うまく付き合っていこう!

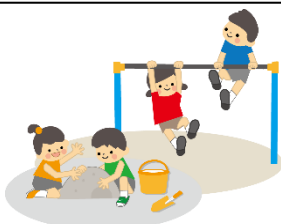
こんないいことがあります!



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。