



# 第1回「元気アップチャレンジ」がはじまります

実施期間 5月26日(月)～6月1日(日)

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」に力を入れる標記の取組を行っています。今回はその第1回目です。生活習慣が乱れると、健康面に様々な影響がでてきます。この週間での取組を機に親子でよりよい生活習慣を目指し、また、メディアを減らして親子の触れ合いの時間に繋がる一歩になることを目的としています。

## ①背をどんどん伸ばすには、早く寝ることが1番！！

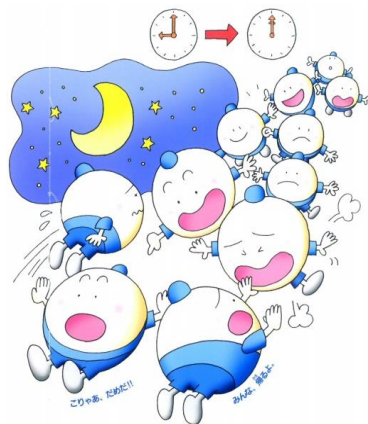
体を大きく成長させる「成長ホルモン」は、夜寝ている間にたくさん出ます。

特に夜9時から12時の間は、他の時間の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60分から90分ほどかかります。

### ＜就寝時刻の目安＞

ご家庭によって事情が様々かと存じますが、小出地区では下のように指導を行っております。

- 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ルールを確認しましょう。

お家の人と、平日と休日のメディアの時間を決めたいと思います。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メディアに触れていると、健康への影響だけでなく、自分に必要な時間（学習や運動・睡眠、自然にふれる、友達と体を使って遊ぶなど）があつという間にうばわれてしまいます。この期間、お家の人と決めたメディアの時間を守るように、自分にはどんなことができるか、考えてみましょう。

<メディアの約束> ※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



友達や家族と過ごす時間



おいらはメディア！  
みんなの大切な時間を  
ぬすんじゃうぞ～！

#### ②「じかんどろぼう」から自分の時間を守るためには、どのようなことができるかな？

自分の考えを1つ書きましょう。