

# ほけんだより えがお



令和6年5月22日  
魚沼市立小出中学校  
保健室 No.3

5月の保健目標  
規則正しい生活習慣を  
意識しよう

## 第1回 元気アップ週間特別号

今年も小出地区小・中学校合同で「家庭学習強調週間」「元気アップ週間」を行います。きょうだい・家族で声を掛け合い、元気に学校生活を送れるよう、次のステップへチャレンジしましょう！



- ◆期間 5月28日(火)～6月3日(月)
- ◆方法 毎日の達成状況をカードに記入。\*集計はフォーム入力。
- ◆提出日 6月5日(水) \*カードに振り返り・保護者コメントを書く。

### \*小出中生のめあて

※ここでのメディアとは…テレビ・スマートフォン・タブレット・ゲーム・パソコン等

#### ① 就寝時刻

23時まで  
推奨：8～10時間  
(最低7時間)睡眠  
を確保しよう。

#### ② 学習時間

1年生：70分  
2年生：80分  
3年生：90分  
(学年×10+60分)

#### ③ メディア

各家庭の「メディア使用時のルール」を守る。  
→おうちの方と相談して決めましょう。(裏面参照)  
※ 昨年度までの「就寝1時間前にメディアをやめる」は、「メディアのめあて」に統合します。

### \*今回のテーマは・・・

#### “部活動の地域移行、中学生の生活リズムはどうなる?!”

以前までは放課後学校で部活動をして、帰宅後は自分の時間を過ごしていましたが…活動時間がバラバラになり、すでに部活動と夜練の両立で忙しい生徒も増えています。今後さらに、下校後の時間の使い方が重要になってきます。



× 部活の時間が遅くなり、そのまま生活も後ろ倒しにすると…睡眠時間も減ってしまう!



○ クラブの時間が変わっても、睡眠時間が確保できるようにするには…



例えば…

下校後に先に勉強する

活動前に軽食でエネルギー補給

メディアの時間はだらだらしない

上手に生活を組み立てる力と  
おうちの方の協力が必要!

## \*今日やることは…

### ① **学校で** 生活スケジュールを丁寧に書きましょう！

まずは、自分でカードの■1目標と■2生活スケジュールを書きましょう。  
生活スケジュールは平日・土日・部活や夜練ありなしなど、様々なパターンで分析することが大切です。黒で書いたら、赤で直したいところを書き込みましょう。



### ② **家庭で** 家族でカードを基に話をしましょう！

生活の見直しには家族の協力が不可欠です。(宣言すると達成度アップ!)  
カードは今日持ち帰り、■1メディアのルールや■2生活スケジュールを家族で話し合って完成させ、明日(2年生は週明け)提出してください。



## \*元気アップ週間が終わったら…

### ③ **学校で** 6/4朝学活でカードに振り返りを書き、集計フォームに回答

A評価：よくできた      B評価：まあまあできた      C評価：もう少し  
5～7日達成      3～4日達成      0～2日達成

### ④ **家庭で** 保護者欄にメッセージを書いていただき、6/5までに提出

親子で1週間の生活を振り返りましょう。今年は保護者のフォーム入力はありませんので、お子さんの振り返りを読み、カードへのメッセージ記入に御協力をお願いします。

## 家庭のメディアのルール アイデア集

終了後の集計フォームで各家庭のメディアのルールを募り、紹介したいと考えています。下記は今まで出会った家庭でのメディアのルールの一部ですが、親子での話し合いの参考にしてください。

時間に関するルール	<input type="checkbox"/> 22時以降は使用しない。(睡眠の質の向上のため) <input type="checkbox"/> メディアの使用は2時間まで。 <input type="checkbox"/> 使用時間が終わったら、親に預ける。 <input type="checkbox"/> 友達と連絡を取るものは、相手の都合を考え21時まで。 <input type="checkbox"/> 30分したら休憩する。(続けてダラダラと使わない。) <input type="checkbox"/> 使用時間の管理にタイマーを使う。	
場所に関するルール	<input type="checkbox"/> 使ってよい場所はリビングのみ。(学習で使うのもリビングで。) <input type="checkbox"/> 寝るときは寝室に持っていかない。 <input type="checkbox"/> 定位置を決める。(充電する場所、親の管理できる場所)	
使用方法に関するルール	<input type="checkbox"/> ながら見をしない。(興味のないテレビは消す。) <input type="checkbox"/> 食事の間は消す。 <input type="checkbox"/> 外出先ではゲームをしない。 <input type="checkbox"/> 親から借りている意識を持つ。(勝手にダウンロードや課金しない。) <input type="checkbox"/> どのアプリやゲームを何時間したかを一緒に確認する。(スクリーンタイム、みまもりアプリ等)	
学習に関するルール	<input type="checkbox"/> 家庭学習が終わるまでは使用しない。 <input type="checkbox"/> 学習した時間と同じ時間まで。(勉強30分→メディア30分まで)	

