



えがお

前期の自分の生活はどうだったか振り返り、2学期も充実した生活を送れるようにしましょう。

9月「すこやか・学習週間」の取組結果

《9月の取組結果》

がくねん 学年	はやね	早起き	朝ご飯	メディア コントロール
1年	88%	88%	98%	78%
2年	76%	90%	92%	96%
3年	90%	96%	84%	88%
4年	70%	88%	94%	82%
5年	86%	96%	94%	76%
6年	80%	96%	100%	86%

すこやか・学習週間中は健康を意識した生活ができていた人も多かったと思います。早寝・メディアコントロールの項目はどの学年も難しかったようです。成長期の子どもたちにとって、十分な睡眠時間の確保は、心と体の成長を促進し、1日の疲れを取り、日中元気に活動するためにとっても重要です。この機会に普段の生活を見直して、健康的な生活を続けていってほしいと思います。

《我が家のメディアルール紹介！》

こんな「ゲーム・スマホ・SNSのルール」がありました！

- ・ゲームは1日1時間
 - ・ゲーム・スマホ・SNSは夜7時まで
 - ・SNSは大人がいるときだけ使える
 - ・YouTubeは1日30分
 - ・〇曜日はゲームをしない。
 - ・寝る30分前は絶対にしない
- などなど…

家庭に合わせた色々なメディアルールがありました。メディアは生活の一部となり、意識しないとコントロールするのはとても難しいですね…。

家庭の実情に合わせて、できそうなものからぜひ続けてみてほしいと思います。



9月のすこやか学習カードより抜粋

児童のすこやか・学習カードの中から、いくつか「反省」と「お家の方からのメッセージ」を紹介します。生活習慣を見直すよい機会になった児童が多かったようです。

子どもの感想	お家の方から
・寝るのが遅くなってしまいました。次はもっと行動を早くしたいです。 ・パーフェクトだった。次も全部できるようにしたい。 ・寝る時間が早くなるように寝る準備をぎりぎりにしないようにしたい。 ・寝る30分前にはテレビを消すようにしてみた。 ・カードゲームをするなどしてメディア以外の遊びをしてみた。	・自分で時計をみて行動できていました。すごい！ ・1週間、すこやか学習週間の目標に気をつけて生活をしていました。これからも時間を見ながら生活してほしいです。 ・メディア時間を守ろうとタイマーを使っている様子が見られた。 ・兄弟で声をかけあって頑張っていて取り組んでいました。 ・メディアの時間を見直し、学習に取り組む姿もたくさん見れました。

お家の方々には、お忙しい中、たくさんご協力をいただき、本当にありがとうございました！

小学生のうちは、規則正しい生活習慣を身につけていくための大切な期間となります。

お家の方のご協力があったてはじめて「毎日の基本的な生活習慣の土台」を完成させることができます。

これから寒くなり、おうちでの時間も増えるかと思います。おうちでの過ごし方について今一度見直し、規則正しい生活ができるよう、今後も子どもたちへの声かけをよろしくお願いします。



10月10日は目の愛護デー めめ

10月10日は、「目の愛護デー」でした。今一度、メディアと触れる時間や勉強する時の姿勢・照明の明るさを見直してみましょう。

め やす

目を休めるときの 20ルール

スマホ、タブレット、テレビ…集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

……………大切な目を守るために、画面を見るときは 20ルール※ を覚えておきましょう。……………

が めん

画面を20分以上見たら

20

20

20フィート（約6m）離れた
遠くを20秒眺める