

えかお



元 気 ア ッ プ 週 間

☆1/19 (水) ~ 25 (火) ☆

カードは1月26日(水)にお子さんに持たせてください。

～家庭での取組をお願いします。～

学校が始まり一週間が経ちました。お子さんの生活リズムは冬休みモードから脱出できたでしょうか。

学校では、体調を崩すお子さんは少なく、感染症予防のために制限が多い中でも、友だちと一緒に活動できることを楽しんでいる姿にほっとしています。

まだまだ、感染症への心配は続きますが、規則正しい生活で体の抵抗力を高めて、感染症に負けない体をつくっていきましょう。

本日、「元気アップ週間 チャレンジ表」(黄色の用紙)を持ち帰りました。

メディアの使い方(時間だけでなく、個人情報が出たり、課金したり等の使い方はないですか?)と睡眠時間を意識して生活することで、冬休みモードから学校モードの生活リズムを作っていきます。

お家の方にはお手数をおかけしますが、子どもたちの頑張りをほめていただき、子どもたちの意欲が続いていくよう、ご協力をお願いいたします。

〈記入例〉

1月 19日(水) ~ 25日(火) 元気アップ週間 チャレンジ表

スタイルホームの時間が進んでいる中、メディアを制限する機会が増えていきます。
メディアはリラックスやストレス解消ができる便利なものですが、メディアと上手に付き合っていく方法を、お家の人と一緒に確認をしていきましょう。

あうんのこども
どうがんばろう

☆ねる時刻 _____ 時 _____ 分
☆メディアを使う時間
平日: _____ 時 _____ 分まで
休日: _____ 時 _____ 分まで

こころえ	1月19日(水)	1月20日(木)	1月21日(金)	1月22日(土)	1月23日(日)	1月24日(月)	1月25日(火)
きつう、ぬかにこく	日 100						
睡眠時間	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
学習以外でゲーム・スマホ・タブレット・パソコンなどのメディアを使う時間	○						
加減した方がいい	×						
家事や勉強しながらゲーム・スマホ・タブレット等を使わない	○						
ねる1時間前はゲーム・スマホ・タブレット等を使わない	○						
ねる時はゲーム・スマホ等、自分の世話を焼かない	○						
睡眠前夜のあるまじいソフトは使わない	○						

最初に

「ねる時刻」と

「学習以外で

メディアを使う時間」を

お子さんと相談してください。

小学生にはどのくらいの睡眠が必要なのでしょう。成長期の真っただ中にある小学生では低学年で10～10時間半、高学年では9時間～9時間半の睡眠が必要であると言われています。

就寝時刻の目安

1・2年生 9時

3・4年生 9時30分

5・6年生 10時

メディア利用についての家庭のルールは守られているでしょうか。定期的にルールの見直しをして、だんだんと自分でコントロールできる力を身につけていけるといいですね。低学年でも、本人と話し合ってルールを決めることが大切になりますね。

視力低下予防のために！！



冬休みの生活が、
今もつづいていま
せんか？
夜更かしは、視力
低下の近道です！

12日、14日、17日に行った身体測定時に、感染症の予防とともに、メディア利用による視力低下について全学年で考えました。

メディア利用時間の長時間化により、 強度近視の若年化が増えています。

強度近視になって、長い時間がたつと、眼球の後方が飛び出るように変形する可能性があります。強度近視は病的近視（失明につながることもあります）の手前の状態です。



すると…



そこで…
と…

近視を防ぐポイント

- ◆ 見るものから30cm以上はなす
- ◆ 20分に1回
20秒以上
20フィート(6m)
遠くを見つめる
- ◆ 1日1時間まで

いぞん ネット・ゲーム依存にならないために！！

- ・使う時間をきめる
- ・ふとんに
もちこまない
- ・ながらごはん
はしない
- ・ルールをきめる



子どもたちは、自分だけでメディアの使い方をコントロールするのはまだまだ難しい年です。お家の方の協力をいただきながら、けっしてメディアに振り回されることなく、メディアと上手に付き合っていく方法を身につけていってほしいと思います。



大きくなりました！



本日、「わたしのけんこう」を持ち帰りました。冬休み明けの発育測定の結果が記録されています。

成長の様子をお子さんと一緒に確認しながら、グラフの記入をお願いいたします。裏面「1月」の欄に保護者印を押していただき、1月27日(木)までに学校に提出してください。

6年生はご家庭で保管してください。