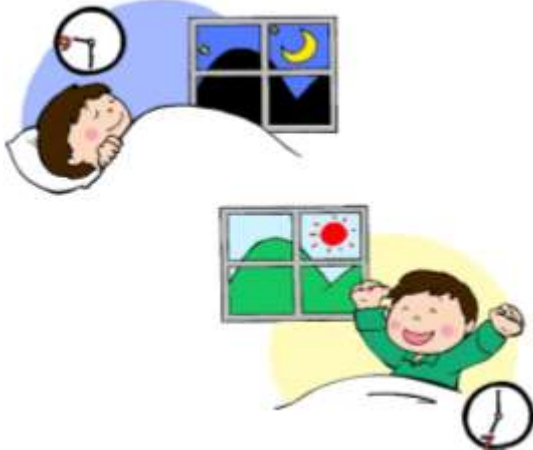


## 第二回 すこやかウィークが始まります！



先日、お知らせを配付しましたが、21日(月)～27日(日)に第二回 すこやかウィークを行います。

本日、チャレンジカードを配付しましたので、ご家庭で

### ◎ 寝る時間・起きる時間の目標

### ◎ わが家のルール

をお子さんと一緒に話し合ってください。寝る時間や起きる時間の目標は、下記の時間を大幅に超えない時間に設定してください。

#### 《メディアの利用時間》

平日：2時間以内

休日：3時間以内

#### 西山中学校区の目標

#### 《寝る時間》

1・2年生 9時まで

3・4年生 9時半まで

5・6年生 10時まで

#### 《起きる時間》

登校する1時間くらい前

平日と休日の起床時間の差が2時間以上あると、体内時計が乱れ、時差ボケのような症状が出てきます。平日と休日の起床時間の差はできるだけ少なく設定しましょう。

### ◎ わが家のルールの設定について

第一回 すこやかウィークの時と同様に、すこやかチャレンジカードの裏面のチェックシートをチェックし、メディアの利用状況について話し合いながら、「わが家のルール」を決めてください。

二田小学校では、9月に行った『元気アップ家族会議』でそれぞれのご家庭で「わが家のルール」を決めてもらったので、そのルールの見直しをお願いします。

- 9月に決めた「わが家のルール」は守れているか
  - ⇒ ルールが厳しすぎ(甘すぎ)ていないか？
  - ⇒ ルールが守れていない場合は、どのような対策をすれば良いか？
  - ⇒ わが家の生活実態に合っているか？
- 具体的なルールになっているか
  - ⇒ ○ ゲームは1時間まで。タイマーをセットしてアラームが鳴ったらやめる。
  - ⇒ × ゲームをできるだけしないように気をつける。



上記の2点についてお子さんと確認をしながら「わが家のルール」を作成してください。

すこやかチャレンジカードの書き方については裏面をご覧ください。

**自分の生活習慣を見つめ直し、健康的な生活を心掛けましょう！**

## すこやかチャレンジカード

年

裏面で決めた「わが家のルール」を記入してください。

項 目	目標は、お家の人と、いっしょに書きましょう。	
	目 標	
	【学校に行く日】	【お休みの日】
ねる時刻	時 分	時 分
起きる時刻	時 分	時 分
テレビ・ゲーム・ネット などメディアの時間	西山のみんなでめざす目標 2 時間まで	3 時間まで

### メディアの使用に関するわが家のルール



タブレット学習など、学習でメディアを使った時間は含みません。

項 目		〇日 (△)	21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)	26日 (土)	27日 (日)
早ね早起き	昨日、ねた時刻	9:30	:	:	:	:	:	:	:
	今朝、起きた時刻	6:00	:	:	:	:	:	:	:
メディアの時間（平日2時間以内、休日3時間以内）を守れた		×							
わが家のルールを守れた		○							
保護者のサイン									
担任のサイン									

《がんばったこと・これからがんばろうと思うこと》

お家の方から応援メッセージ

すこやかウィーク終了後  
児 童 … がんばったこと・これからがんばろうと思うこと  
保護者 … お家の方から応援メッセージ  
を記入し、11月30日（水）までに担任の先生に提出してください。

り先生に提出してください。

裏面

## 見直してみよう！メディアの使い方

### チェックシートでメディアの使い方をチェック！！

ゲーム機やスマホ、パソコン、テレビなどのメディアの利用状況について、下の表のチェック項目で、当てはまるところがあれば、チェック欄に☑を入れましょう。

NO	チェック項目	チェック欄
例	家庭でゲーム等の使い方についてのルールが決まっていない。	<input checked="" type="checkbox"/>
1	食事中もゲーム等を使用していることがある。	<input type="checkbox"/>
2	ゲーム等をやっているとき時間が過ぎるのが早いと感じることがある。	<input type="checkbox"/>
3	ゲーム等を使いながら外を歩いたり、自転車に乗ったりしたことがある。	<input type="checkbox"/>
4	ゲーム等の使用時間が原因で親や家族との会話が少ない。	<input type="checkbox"/>
5	ゲーム等が使用できなくなると急に不安になることがある。	<input type="checkbox"/>
6	ゲーム等の使用時間が守れないことがある。	<input type="checkbox"/>
7	ゲーム等を使用して気が付くと夜10時を過ぎていることがある。	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>

お子さんと確認をしながら、当てはまる項目があればチェック☑してください。

※ゲーム等…スマホ、パソコン、テレビ等のメディア

上のチェックシートをもとに、親子でメディアの使用状況を確認しましょう。

西山中学校区の共通目安

＊メディアの使用時間を1日2時間以内にします。  
(休日は3時間以内)

- ☆ メディアとの接触時間をコントロールすることは、時間を上手に使い、睡眠時間を確保することです。
- ☆ メディアの活用は、学習の場面で活用することです。
- ※ 学習

メディアの利用状況について、話し合ったことを記入してください。（簡単に構いません。）

メディアの活用を上手にしましょう。

家族で話し合ったこと

わが家のルール

このルールが表面「すこやかチャレンジカード」のチェック項目になります。