

ほけんだより

No. 4 令和6年5月31日

出雲崎小学校 保健室
からだの部
まなびの部

第1回ハッピーライフウィークについて

出雲崎小学校では、生活リズムの改善を目的とした取組「ハッピーライフウィーク」を実施しています。この取組は、出雲崎中学校と共同で行い、第1回目は6月6日（木）～6月12日（水）です。

1～3年生には、本日、カードを配付いたしました。取組が始まる前に、表紙の「寝る時刻」、「布団に入る時刻」、「我が家のメディア機器利用のルール」と中面の「6月のめあて」をお子さんと一緒に決め、記入までを見守っていただきますようお願いいたします。

4～6年生は、学校で記入をしてカードを持ち帰ります。ご家庭でも、取組へのご協力や声かけをよろしくお願いいたします。

表紙

ハッピーライフ

取組の前に①起きる時刻の目標、布団に入る時刻の目標を記入しましょう。

わたしは、 時 分に起きます。

わたしは、 時 分に布団に入ります。

脳がしっかり目覚めるためには約2時間必要です。学校の始業時刻は8時15分。つまり、脳が学習する準備が整うためには、遅くとも6時30分頃までの起床が必要となります。

低年齢であるほど、脳の成長は未熟であるため睡眠時間は多く必要になります。目安の時刻(カードの中に記載してあります。)を参考に、布団に入る時刻を設定してください。

我が家のメディア機器利用のルール

※家族と一緒に話し合っ、お互い納得した上で決めましょう。

1 利用時間 1日()時間までにします。
夜()時を過ぎません。

2 我が家の特別ルール

3 ルールが守れなかったときは
対策

取組の前に②我が家のメディア機器利用のルール(1～3)を記入しましょう。

寝る前のメディア利用は、睡眠の質を下げると言われています。遅くとも寝る1時間前までの使用とすることをお勧めします。

裏面あり

6月のめあて

取組の前に③自分のめあてを記入しましょう。

例) 全部〇になるようにがんばる。
毎日朝ごはんを食べる。 など

項目	水	木	金	土	日	月	火
①自分で起きることができた							
②朝ごはんを食べた							
③家庭学習をした(学年×10分)							
④我が家のメディアルールを守ることができた。 (表紙に書いてある自分の目標)							
↑メディアとは、テレビ、ゲーム、パソコン、スマートフォンなどのことです。							
⑤ねるじこくを守ることができた。 (表紙に書いてある自分の目標)							
↑学校では、寝る時刻の目標を1・2年生9時、3・4年生9時30分、5・6年生10時としています。これよりも早く寝るといふ人は、これからも早く寝るようにしてくださいね。							
ねた時刻を書こう！	時	時	時	時	時	時	時
メディアを利用した時間を書こう！	分	分	分	分	分	分	分
先生のサイン							

①～⑤の項目について、できたら〇、できなかったら×をつけます。

寝た時刻と、メディアを利用した時間を記入します。

自分の感想と反省

第1回目を取り組んでみての感想や反省を記入します。

おうちの方から
取組を終えた上での、お子さんの「良い変化」を簡単にご記入ください。

取組中のお子さんの様子や、変化についてご記入ください。

出小メディア宣言について

これは、子供たちの意見から作成したものです。生活の中でも関わりが深くなってきたメディアに関する内容となっています。上手なメディア利用の仕方を習慣化したいですね。

①さげようね！寝る前まぶしいメディアの光

夜、なかなか眠れないという人は、もしかしたら寝る前のメディアが原因かもしれません。テレビやスマートフォンの画面からはかなり強い光が出ています。強い光を抑えることで、朝もすっきり起きることができます。

②やめようね！食事時のメディアの利用

テレビを消すことで食事に集中できます。料理を目で見て、味わって、嗅いで…など、五感を使って食べることができます。家族での会話も楽しみましょう。

③決めようね！メディアを使用する時間

テレビ、動画、ゲーム、SNSなどメディア利用は楽しいですね。でも、長時間使い続けると、その楽しい「沼」から抜け出せなくなってしまうかもしれません。メディアと上手に付き合うために、家族とルールを決めましょう。