

こころとからだ

平成28年11月10日
第7号 新井北小学校
保健室から保護者の皆様へ

子どもたちの将来の自立のためには、良い生活習慣を確立し、主体的に生活をコントロールする力を身につけることが重要です。新井中学校区では各小中学校が連携して、子ども達にメディアと関わる時間を自分で決め、実行できる力（メディア接触コントロールの力）を育もうと取り組んでいます。

新井北小学校では、11日から2回目の生活チェック週間が始まります。「わたしの生活チェックカード」に自分のめあてを記入して取り組みます。この機会に普段の生活を見直し、ご家族で早寝早起き朝ごはん・メディア接触コントロールに取り組んでください。



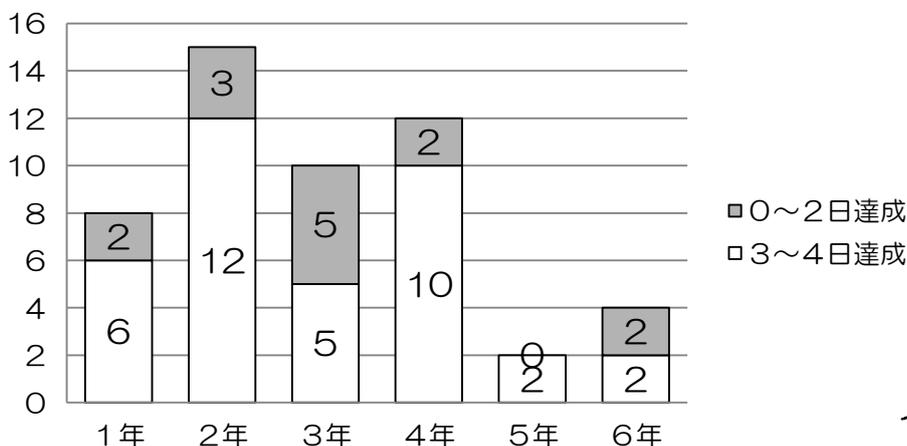
めあての目安は・・・

- テレビ（DVD・ビデオ）やゲーム・ネットの利用は1日2時間未満。
 - 朝ご飯はバランスよくしっかり食べます。
 - 布団に入る時刻を守ってぐっすり眠ります。（低学年9時 中学年9時半 高学年10時）
- お子さんの立てためあてが、目安と照らし合わせて妥当か、チェックをお願いします！

1回目の生活チェック週間の成果と課題

- 「朝ごはん」と「メディア」は平均すると90%以上達成できていました。
- 「朝ごはん」で×をつけたお子さんは、朝食ぬきではなく、バランスよくというところを自分で厳しく評価した結果、×をつけたお子さんも多かったようです。
- 「メディア」は、中学校区で設定しているめあては2時間ですが、自分で3時間など、めあてより長く目標を設定し、「達成できた」と評価しているお子さんが多かったです。
- 「布団に入る時刻」は全学年において達成できないお子さんが多かったです。

布団に入る時刻が4日以下の達成人数



高学年は生活チェック週間中、自分で生活に気をつけている人が多かったです。さすが高学年！！

1回目の生活チェック週間の結果

7日間のうち、5日以上自分のめあてが達成できた割合(%) 太字は70%以下

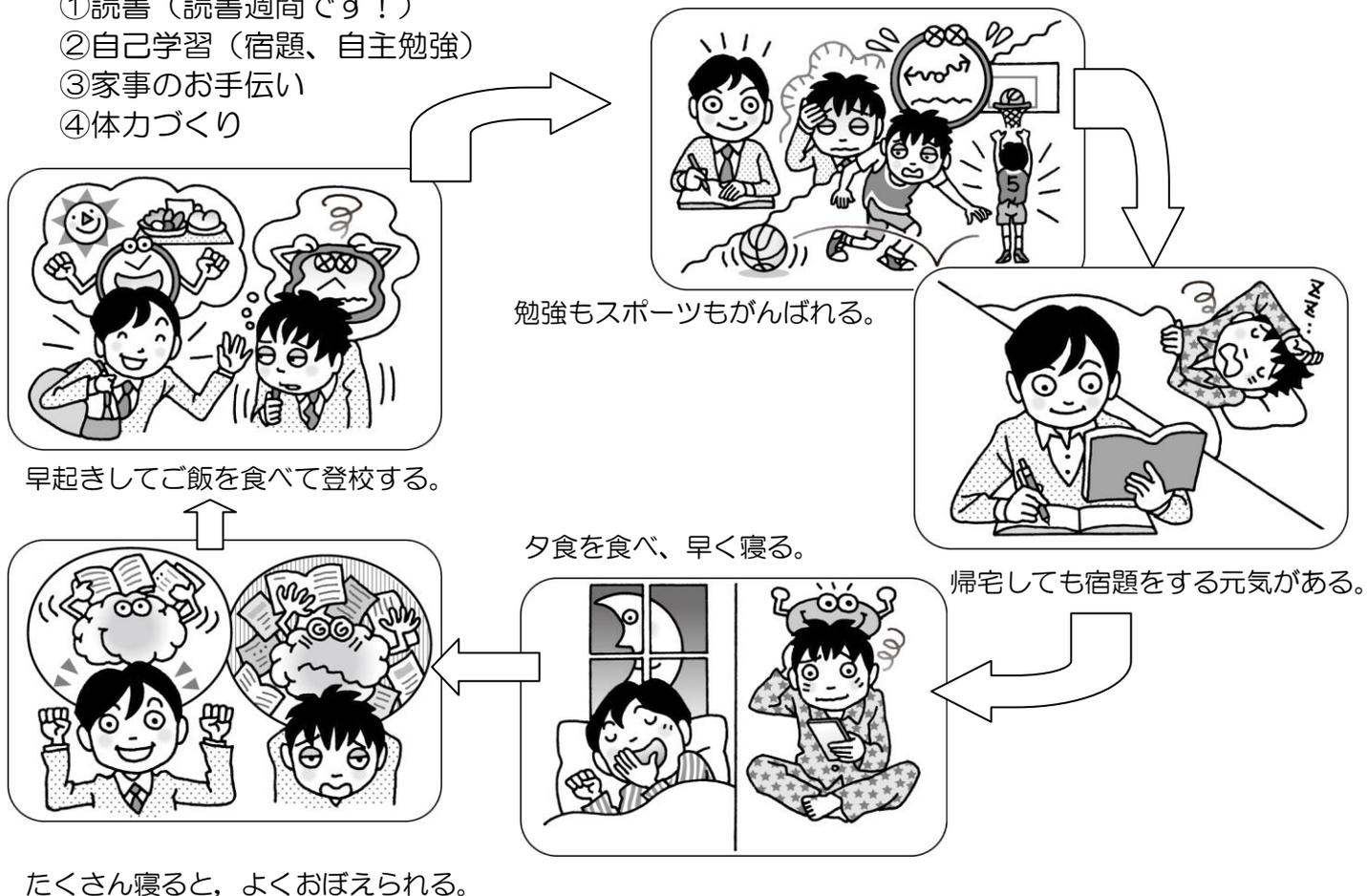
家庭での取組	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校
メディア2時間以内	89.3	85.0	87.5	84.8	94.9	96.8	91.2
バランスよい朝食の摂取	96.4	85.0	91.2	81.8	97.4	87.0	91.7
ふとんに入る時刻 低9:00 中9:30 高10:00	71.4	62.5	70.6	63.6	94.9	87.0	75.1

家族で取り組む、健康的な生活習慣づくり！

第2回生活チェック週間 11月11日(金)～11月17日(木)

期間中は、計画的にメディアのスイッチを切りましょう。特におすすめしたいものは・・・

- ①読書(読書週間です！)
- ②自己学習(宿題、自主勉強)
- ③家事のお手伝い
- ④体力づくり



早寝・早起き・朝ごはん・メディア2時間の生活をすると、勉強したことがよく身につきます！

