

令和4年5月6日

妙高中学校区保護者の皆様

妙高中学校区保小中連絡会
会長 宮川 高広（妙高中学校長）

「朝！元気スタート運動」強調期間実施のお知らせ

山々の緑が鮮やかな季節になりました。保護者の皆様には、日頃から妙高中学校区の教育活動にご協力いただき感謝申し上げます。

さて、妙高中学校区ではこれまで、「朝！元気スタート運動」共通取組として「メディア接触コントロール」に焦点化して取り組んできました。その結果、メディアの視聴時間が少しずつ減少し、それにより空いた時間を学習や読書など、上手に活用できる児童・生徒がたくさん見られるようになりました。

つきましては、今年度も下記のとおり「朝！元気スタート運動」を実施します。保育園・小学校・中学校が同一の期間に足並みをそろえ、妙高中学校区全体で健康づくりを推進するためご理解とご協力をお願いします。

記

(1) 具体的な共通取組事項

①起きる時刻をまず決めて、逆算して就寝時刻を決め、生活リズムを整える。

【 睡眠時間の標準的な目安 】

幼児 10時間 低学年 9時間 中・高学年 8時間 中学生 7時間

②メディア接触をする時刻は、遅くとも夜10時までとする。それ以降はしない。

③テレビ・ゲーム等をする時間は、小学生は平日2時間以内、休日は3時間以内、中学生は平日1時間、休日2時間以内にする。

④朝ごはんをしっかり食べる。

(2) 期間

○ 妙高中学校区で、年間3回の強調期間を設けて取り組みます。

第1回 5/10（火）～ 5/16（月）

第2回 9/7（水）～ 9/13（火）

第3回 1/11（水）～ 1/17（火）

*7日間の実施とします。

各校の様々な取組（読書旬間、ノーゲームデー等）と組み合わせて実施するため、1～2日程度の中学校区共通の強調期間と多少ずれる場合があります。