

第1回 生活習慣強調週間

東小千谷小学校

東山小学校

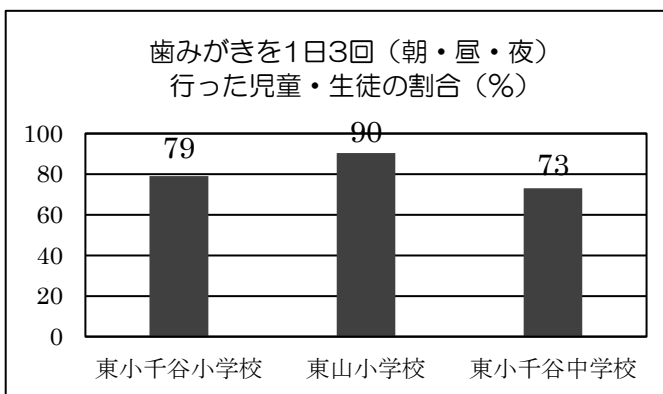
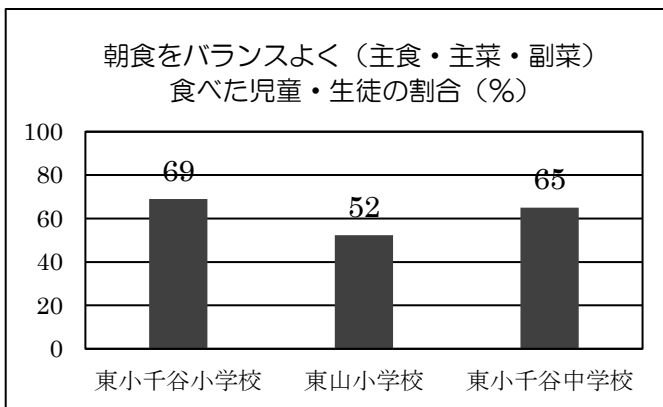
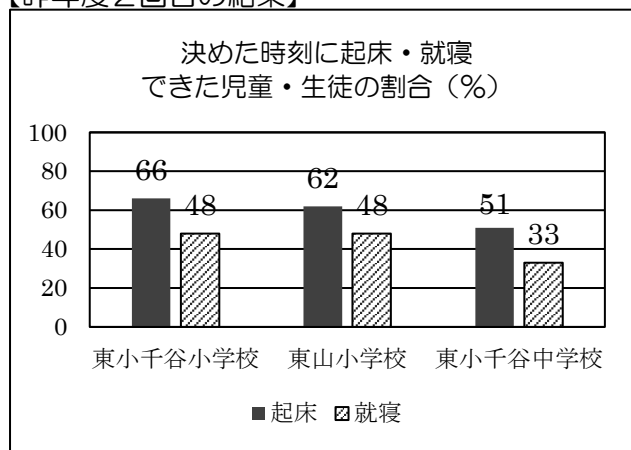
東小千谷中学校

始まります♪

5月25日(月)～5月29日(金)

東小千谷中学校校区では、昨年に引き続き『生活習慣強調週間』に取り組みます。この取組を通して、お子さんのすこやかな成長のためにより望ましい生活習慣が身につくことを願っています。取組の趣旨をご理解いただき、保護者の皆様のご協力をお願いします。

【昨年度2回目の結果】



決めた時刻に就寝することが難しい
お子さんが多いようです。就寝時刻
が遅くなる原因は何でしょう？

この機会に、達成できるように親
子で話し合ってみてはいかがでしょうか。

1 決めた時刻に早く寝よう

朝、すっきり起きるためには十分な睡眠が必要です。

東小千谷中学校校区では、小学校低学年：9時まで、小学校中・高学年：9時30分まで
中学校：遅くても11時までに寝ることをめやすとします。



2 決めた時刻に早起しよう

人間の脳は起きてから2時間後に活発に働き始めます。始業時には、
しっかりと脳が目覚めていることが理想です。東小千谷中学校校区では、
小学校・中学校共に6時30分までに起きることをめやすとします。

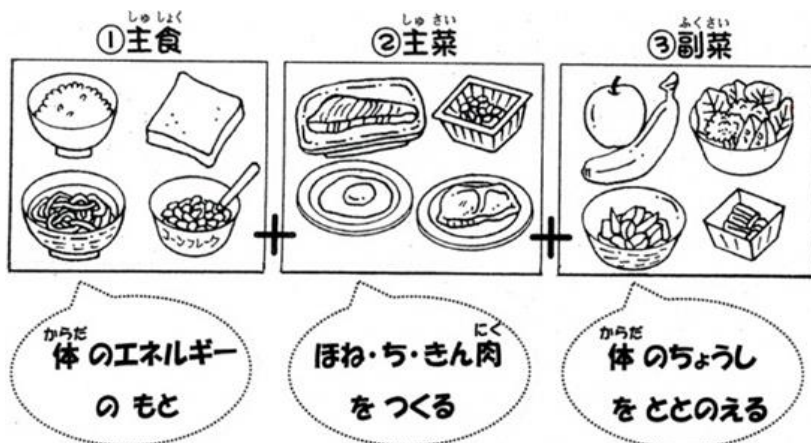
3 朝、昼、夜の1日3回 歯をみがこう

歯科検診で歯肉炎を指摘されるお子さんが増えています。
1日3回、歯をみがく習慣をつけましょう。



4 朝ごはんをバランス良く食べよう

朝ごはんは1日の元気の源です。主食・主菜・副菜をバランス良く食べるようにしましょう。



5 メディアコントロールをしよう

家庭でメディア（テレビ、ゲーム、携帯電話、タブレット、パソコンなど）を何時にやめるか相談して決め、それを守りましょう。

また、宣言が守れなかったときどうするか（ペナルティ）も話し合って決めましょう。カードと一緒に配った宣言（A4）を家のよく見る場所に貼ることをおすすめします。

◎1日の生活を振り返り、以上の項目についてカードに記入します。

<カードについて>

①家庭で相談して「メディアを何時にやめるか」を決め、カードに書いて宣言します。**宣言を守れなかったときどうするか(ペナルティ)**も決めて書きます。ペナルティは、宣言を守れなかったら翌日は使用禁止などの復旧可能なものにしましょう。一度の違反で全てを取り上げたり、機器を一切使用禁止にしたりするのは現実的ではありません。

②1日の生活を振り返り、「できた・食べたときは○」をカードに記入します。**宣言が守れなかったとき(メディアをやめる時こくが遅くなったとき)は、ペナルティを受けます。**

③おうちの方は、取組に対して ABCD 評価をつけてください。A・B 評価のときは、取組の様子を、C・D 評価のときは、その理由を書いてください。**6月1日(月)に担任へ提出**するようお願いいたします。

「ルールとペナルティ」小千谷総合病院仁田原康利先生の講話から

昨年度、東中校区の学校保健委員会で仁田原康利先生から「メディアと子どもの健康」について講話をしていただきました。仁田原先生はスポーツに例えて「ルールがあっても審判が笛を吹かなければ試合は荒れる」と教えていただきました。よく「親子でルールを作りましょう」ということが言われます。重要なのは、守るべきルールだけでなく、守られなかった場合のペナルティを含むことです。そして、そのペナルティが確実に遂行されなければ、ルールそのものが崩壊してしまいます。

今やインターネットを中心としたメディアは人々の生活と切り離せないものになっています。そしてゲームの依存性の強さも指摘されています。そんな中でメディアコントロールをするには、ルールとペナルティがなくてはならない。というのがお話の核心であったと思います。今一度、仁田原先生のお言葉を借りれば、「心を鬼にして…」監督をお願いいたします。