

# 元気アップ★



## メディアコントロールと早寝で元気アップ!!

### 【メディアコントロールとは】

1日のメディア機器を使用する時間やルールを自分で決定し、調整・抑制していくことです。「今日はここまで」とメディア機器の使用について自分でブレーキをかける力をつけましょう。電子メディア機器を長時間使用することは、睡眠不足、生活習慣の乱れ、体力や視力の低下、コミュニケーション能力の低下などの問題が起きると言われています。メディアコントロールをすることで、電子メディアとの関わり方を見直す機会とし、生活習慣を改善していきましょう。



### 【毎月15日を元気アップの日に設定し取り組みます】

昨年度は学校行事の前日にメディアコントロールと早寝に取り組みましたが、今年度は学校行事の前日**プラス**毎月15日を元気アップの日に設定し、取り組みます。月によっては、土曜日や日曜日になることもあります。休みの日に使いすぎてしまう児童も多いので、休日の使用の仕方について家庭で考える機会にして欲しいと思います。1回目は5月1日(水)縦割り班遠足の前日です。ご協力よろしくお願いします。

## 【チャレンジすることは3つ★】

### \*メディアコントロール

- レベル1★      メディアの使用は2時間まで
- レベル2★★     メディアの使用は1時間まで
- レベル3★★★    メディアの使用は30分まで



※自分でチャレンジするレベルを決めてから取り組みましょう。

### \*寝る1時間前にメディア機器の使用をやめる

### \*早寝

- 1～4年生    9時半までに寝る
- 5・6年生    10時までに寝る



保護者の方もレベルの設定や声かけ等にご協力よろしくお願いします。また家族みんなで取り組むのも子供たちのやる気アップにつながると思います。メディア機器から離れて、家族で外遊びや散歩、カードゲームや読書などもよいですね。

## 【元気玉をためよう!!】

メディアコントロールと早寝を頑張って、元気玉をためましょう。元気玉を15個ためると元気アップシールをプレゼント★今年度は健康委員会のみなさんにオリジナル元気アップシールをデザインしてもらおうと思っています。お楽しみに!!

元気★

15個ためて

元気アップシールをゲットしよう!!

