

令和7年9月1日

保護者 様

中能登町立鹿西小学校  
校長 笠松 幹生  
(公印省略)

「ヘルシーウィーク」実施のお願い

初秋の候、保護者の皆様におかれましては、日頃より本校の教育活動について、ご理解とご協力を賜り誠にありがとうございます。

さて、2学期が始まり、子どもたちが朝すっきり起きて元気よく学校生活を送ることができるように、「ヘルシーウィーク」の取組を行います。夏休み中の変化が大きかったと考えられる起床時間とメディアの利用時間の見直しと改善をねらいとします。

今回は町内の小中学校4校で実施します。望ましい生活リズムを家族ぐるみで考えながら、取り組んでください。ご理解とご協力をお願いいたします。

期間 9月8日(月)～12日(金) 提出 9月16日(火)

方法

けん  
せつ犬

鹿島小6年 千徳 菜月さん 作

1 目標を決める



起きる時刻、メディアのメニュー、メディアを使わない時間の過ごし方を考える

2 決意表明



「すっきり起きるぞ」と明日の楽しみを思い浮かべて布団へ

3 できたら、ポイントを書く



4 最終日、ポイントを合計



100 ポイント以上だったら、おうちの人から花丸を書いてもらう。

5 ふりかえりを書く



おうちの人から一言おねがいします。

12

☆睡眠のカギは、早起きとメディア利用☆

子ども達の心と体の成長には、毎日の睡眠がとても大切で、睡眠時間の目安は、小学生は9～12時間、中学生・高校生は8～10時間とされています。(厚生労働省推奨)睡眠ホルモンと言われる「セロトニン」は、昼間に活動することで分泌がうながされ、夜には「メラトニン」という幸せホルモンに変わって、こちよい眠りにつくことができます。

しかし、夜にメディアの強い照明にさらされたり、遅寝遅起きになると、ホルモンの分泌が抑えられ、夜更かししやすい体になってしまいます。

夜更かし習慣の人は、早起きから挑戦しましょう！ホルモンのバランスが整って体の調子が変わってくると思います。楽しみですね。

6

記入例

# ポイントをとめよう！

## チャレンジウィーク

毎日10ポイント



ねん 年    くみ 組    ばん 番    なまえ 名前

だ 出 出す日    ひ 日    が がつ    に 日    ち ち    か 火



- ①おうちの人と「はやおき」「メディア」の目標を決めよう。
- ②できたら 10 ポイント Get! 表にポイントを書こう。
- チャレンジ** ができたら 20 ポイント Get!
- ③ノーメディアの時間に、何ができたかも書いてね。
- ④終わったら、ふりかえりを書こう。おうちの人からも書いてもらおう。
- 100 ポイント以上**の人は、おうちの人に「大きい花まる」をもらってね!

| こうもく                                       | 目標  | めやす     | ポイント |
|--|---|---------|------|
| はやおき<br>早起き                                | 6時 15分までに起きる  | 6時30分まで | 10   |
| メディア<br>(種類:スマホ・けいたいゲーム・テレビゲーム・タブレット・パソコン) | ① メディアは1日2時間まで<br>② メディアは1日1時間まで<br>③ 夕食の後からノーメディア<br>④ 学校から帰ったあとノーメディア | 2時間まで   | 10   |
| ★ボーナスポイント★<br><b>チャレンジ</b>                 | ねる 1時間前からノーメディア   |         | 20   |

|          | はやおき<br>ポイント | メディア<br>ポイント | ★ボーナス★<br><b>チャレンジ</b> | ノーメディアの時間に<br>できたこと |
|----------|--------------|--------------|------------------------|---------------------|
| 9月8日(月)  | 10           | 10           |                        |                     |
| 9月9日(火)  | 10           | 10           |                        |                     |
| 9月10日(水) |              | 10           | 20                     | 読書                  |
| 9月11日(木) | 10           | 10           | 20                     | ならいごと               |
| 9月12日(金) | 10           |              | 20                     | 妹とあそぶ               |

### ポイント合計

おうちの人に計算してもらってもいいよ

$$40 + 40 + 60 = 140$$

【かんそうや、工夫したことを書こう】

【おうちの方から一言】

100ポイント以上だったら、大きい花丸を書いてくださいね

# げんきポイントをためよう！ ヘルシーライフ

毎日1ポイント



ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前

だ 出 出 出す日 ひ 9月16日(火) にち 火 か



- ①おうちの人と「はやおき」「メディア」の目標を決めよう。
  - ②できたら 10 ポイントGet！表にポイントを書こう。
  - ③ノーメディアの時間に、何ができたかも書いてね。
  - ④終わったら、ふりかえりを書こう。おうちの人からも書いてもらおう。
- 100 ポイント以上の方は、おうちの人に「大きな花まる」をもらってね！

| こうもく  | 目標  | めやす          | ポイント |
|---|---|--------------|------|
| はやおき<br>お 起きる時刻<br>じこく  | じ 時 ふん 分までに起きる  | じ 6時30分まで    | 10   |
| メディア<br>(種類:スマホ・けいたいゲーム・テレビゲーム・タブレット・パソコン)<br>メディアをつかう時間<br>じかん<br>1つえらんで0をつけよう | ① メディアは1日2時間まで<br>② メディアは1日1時間まで<br>③ 夕食の後からノーメディア<br>④ 学校から帰ったあとノーメディア | じかん<br>2時間まで | 10   |
| ★ボーナスポイント★<br>  | ねる 1時間前からノーメディア<br>じかんまえ  |              | 20   |

|          | はやおき<br>ポイント | メディア<br>ポイント | ★ボーナス★<br> | ノーメディアの時間に<br>できたこと<br>じかん |
|----------|--------------|--------------|------------|----------------------------|
| 9月8日(月)  |              |              |            |                            |
| 9月9日(火)  |              |              |            |                            |
| 9月10日(水) |              |              |            |                            |
| 9月11日(木) |              |              |            |                            |
| 9月12日(金) |              |              |            |                            |

## ポイント合計

おうちの人に計算してもらってもいいよ

+  +  =

【かんそうや、工夫したことを書こう】  
くふう

【おうちの方から一言】  
かた ひとこと

100ポイント以上だったら、大きい花まるを書いてください