

第1回 早寝・早起き・朝ごはん & メディアオフ取組週間 (健康づくり週間)

生活の時間を意識し、朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気にスタートしよう！
～ ネットに大事な時間を奪われていませんか？ ～

6月13日(月)～6月17日(金)に実施します。

目標を達成できるよう、生活リズムを整えて、心も体も健康にしていきましょう！！

実践項目と目標

- ☆早寝・・・**23時まで**就寝
- ☆早起き・・・**7時まで**に起床
- ☆朝ごはん・・・**3種類以上の食品**を食べる。



ごはんやパンだけの食事にならないように、おかず、味噌汁、牛乳、果物等も一緒に食べましょう。

(よい例)「ご飯、みそ汁、卵焼き」や、「パン、牛乳、ウインナー」

- ☆メディアオフ・・・メディア(パソコン、ゲーム、テレビ、スマホ、タブレット等の画面)の電源を**22時まで**に切る(見ない、触らない)。
※ 画面を消してのLINE通話やヴォイスチャットもしない。



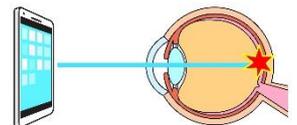
中学生の睡眠時間の理想は
8～10時間(最低7時間)です！



メディアのブルーライトが目や脳に影響して、ぐっすり眠れなくなります。また、友達とオンライン上で会話をしているとなかなか止められず、就寝時刻が遅くなります。

就寝時刻の1時間前にメディアの電源は切りましょう。

メディアオフを守るためには、強い意志、家族の協力(テレビを消してもら、スマホ、ゲームを預かってもら等)、友達間のチームワーク(22時以降は、LINE、SNS等をしない等)が必要です！



- ☆ネット(学習以外)の合計時間・・・学習以外でのネットの使用合計時間は、**平日2時間**まで

新早中ネットルール を守っていますか？

22時以降に友達とオンラインゲームやLINE通話を長くして、寝不足になり、体調不良を訴えて保健室に来る生徒が増えています。



ネットに睡眠時間、学習時間、日中の集中力、体力等の大事なものが奪われていませんか？

ネットの使い方(マナー・時間)を見直しましょう！！

《保護者の皆様へ》

この取組は、ロイロノート(クラウド型授業支援アプリ)に毎朝学校で入力して行います。お子さんの生活リズムが整うよう、声かけをお願いします。

日々お忙しいことと存じますが、この機会に、成長期で多くの栄養が必要なお子さんの朝ごはんの内容を見直していただけたらと思います。

ご協力をお願いいたします。