

お家の人といっしょに読みましょう。

# はつらつかみこしき



平成28年7月 No.17 上甕中学校区「4・3・2制」研究部

今年度1回目の生活リズム調査を行いました。ゲームやインターネットなどの利用時間が短くなっていたり、夜の歯みがきがきちんとできるようになっていたり、よくなっているところがたくさんありました。しかし、テレビを視る時間が長い人や就寝時刻が遅くなっている人など、見直しが必要な人もいました。詳しい結果については、それぞれの学校の保健便りや掲示物等を見てくださいね。

今回は主に家族目標について、それぞれの家庭の取組の様子や感想などを紹介したいと思います。

## 家族目標 「メディアに関する目標」

### 基礎期 (小1~小4)

- ・テレビやゲームは8時まで!
- ・9時以降はテレビを見ない。
- ・やるべきこと(宿題、学校の準備等)をすませてから、メディアの時間にあてる。
- ・9時までにはふとんに入る。



### 充実期 (小5~中1)

- ・夜はテレビを見る時間60分。
- ・テレビをダラダラと見過ぎない。
- ・テレビの時間は120分。
- ・9時以降はテレビを見ない。
- ・テレビ60分、ゲーム15分。



### 発展期 (中2~中3)

- ・夜10時以降はテレビを見ないよう努力する。
- ・寝る1時間前には、テレビ視聴やゲームをやめる。
- ・食事中はテレビを見ない。
- ・メディア時間を減らして本を読む。
- ・1日のメディア時間を決める。(60分、120分以内)
- ・夜9時以降の番組は録画する。



## どうしてきまりをつくるんだろう?

それは、みなさんが高校生や大人になって自立(独り立ち)をするときに、健康で安全な生活を送れる人であってほしい、正しい判断ができる大人になってほしいという願いがあるからです。「自分の健康は自分で守る」ことのできる大人になるために、家族で過ごす大切な今の時間に、家族または自分でルールを決めて守るという練習をしてほしいと思っています。

## メディアコントロールについて



\*みんなにできるようになってほしいこと\*

- ①自分で、テレビやゲームなどのスイッチをオン・オフすることができる。
- ②優先順位を考えて、自分自身をコントロールすることができる。

時間を上手に使えるようになることは、これから生きていく上で、とても大切なこと。家族に注意してもらう前に、自分で考えて動けるようになるといいですね。



上甕中校区目標



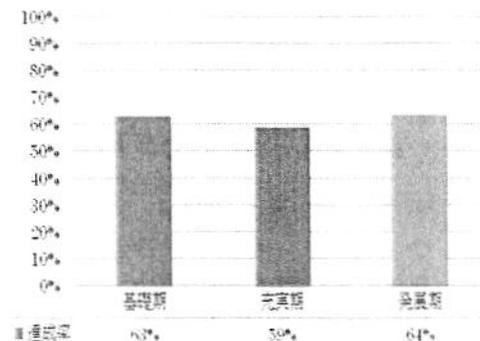
「夕食時間はテレビを消そう」

1回でもチャレンジできたのは…

# 62%

でした!

達成率



昨年6月の達成率は46%だったので、今回は1回でもチャレンジした人がとても増えたということですね!校区全体として、いい流れだと思います。

夏休みにも、家族と相談して、週に1回からでも取り組んでみてくださいね。

裏面は感想が載せてあります!

## みんなの感想



### 【基礎期 小1～小4】

- あさ、じぶんでおきられて、よかった。
- てあらいが、まいにちできた。ねるまえのじゅんびをはやくすませる。
- 早おきをがんばりました。早ねをがんばりたいです。
- 6時にはおきられていた。夜は、9時にふとんに入れるようにがんばった。
- 自分で起きられるようにがんばりたいです。
- テレビを見ないでごはんを食べる。

### 【充実期 小5～中1】

- 早寝・早起きが心がけることができたので、勉強も集中して取り組むことができた。
- 11時までには寝ることができたので、よかった。
- 夕食時間のテレビを毎日消せるという。
- ゲームやテレビ時間を減らすようにした。
- 毎日、自律起床ができた。
- 宿題をすませていないのに、テレビを見ていた。
- 日曜日の朝、起きるのが遅い。



### 【発展期 中2～中3】

- 休日も適度な運動ができたので、いつもより無駄な時間が少なかった。
- 朝早く起きて、夜は11時までには寝られていたのでよかったです。
- なるべくテレビを消すように努力することができた。
- 夜11時までには寝ることができたのでよかった。
- 夕食の時間にテレビを消すことができませんでした。次回は100%達成を目標に家族で話し合いたいと思います。
- もう少しメディアの時間を減らして睡眠時間を長く取りたいです。

## よく眠れるためのヒント

(小児科専門医 三池輝久先生より)

- 1 朝7時より早く起きられるように、眠り始めの時刻を調整する。
- 2 平日でも、小学生で9時間以上、中学生で7時間半～9時間以上とる。
- 3 朝・昼・晩の食事の時間は一定にする。
- 4 昼間は体をたくさん動かす。
- 5 布団の中に入った後、考えごとはしない。
- 6 みんなが夜更ししているから大丈夫と考えるのはやめる。
- 7 大人になってもよく眠れる生活を続ける。

小学生以上の子供たちにむけたよく眠れるためのヒントです。  
ぜひ参考にしてみてくださいね。



## お家の方の感想



### 【基礎期 小1～小4】

- 朝は、父母よりも早く起きて、寝るのも20時になったら1人で寝てくれるので助かります。体を動かして、元気いっぱい外で遊びましょう。
- 少しずつ自分のことができるようになり、テレビやゲームもほとんどしなくなりました。その分、読書ができたね。
- 自律起床を促すために、目覚まし時計を活用して効果がありました。早い起床のおかげで、朝ごはんを食べる時間もゆっくりとれました。
- 不思議と目標をたてたら4日間はよく頑張っているのに、これが日常でも普通にできたらとても良いと思います。
- なかなか目標通りにすすめられなかったなあと反省でした。メディアの時間について、家族でももう少し話し合っていこうと思います。
- 目覚まし時計を止めて、また寝てしまうことが多かった。自分できちんと起きられるようになってほしい。
- 途中で寝てしまい、起きて宿題...ということもあり、リズムが適正ではなかったと思います。家庭で目標を立てて、がんばりたいと思います。

### 【充実期 小5～中1】

- なかなかテレビは消すことができなかった。家族との会話をもっと増やせるようにしていきたい。
- 朝食をあまり食べません。起床時刻がもう少し早ければ、食べられるのではないかと思います。テレビ視聴時間が長く困っています。
- 反省すべき点が多いようです。まずはテレビを見る時間を減らしましょう。
- 自分で目覚ましをかけ、自分で起きられるようになりました。
- やる事をすませてから、テレビを見てほしい。自律起床、がんばってほしい。
- テレビやゲームは、以前より時間が短くなったが、まだまだ言われないとできないので、言われる前にやめて、次の行動をしましょう。

### 【発展期 中2～中3】

- 就寝時刻が遅く、早起きもできていない状態でした。夜の時間を計画的に、11時までには寝られるように過ごしてほしいです。
- 早寝早起きはしっかりできていたようですが、メディア時間が休日になると増えていたようです。夕食時のテレビは、なかなか消せないで、家族で取り組まないといけないです。
- いつもより心がけて目標を達成できるように努力していたようです。今後もできることは継続して規則正しい生活を送れるように頑張ってください。
- 朝は忙しく、つい簡単な朝ごはんにしてしまいましたが、朝の体づくりに必要な食品を調べ具材の工夫をし、母親もできる限り、体作りになるメニュー作りを工夫してあげたいと思います。
- 睡眠時間は長くとれるようになったと思います。