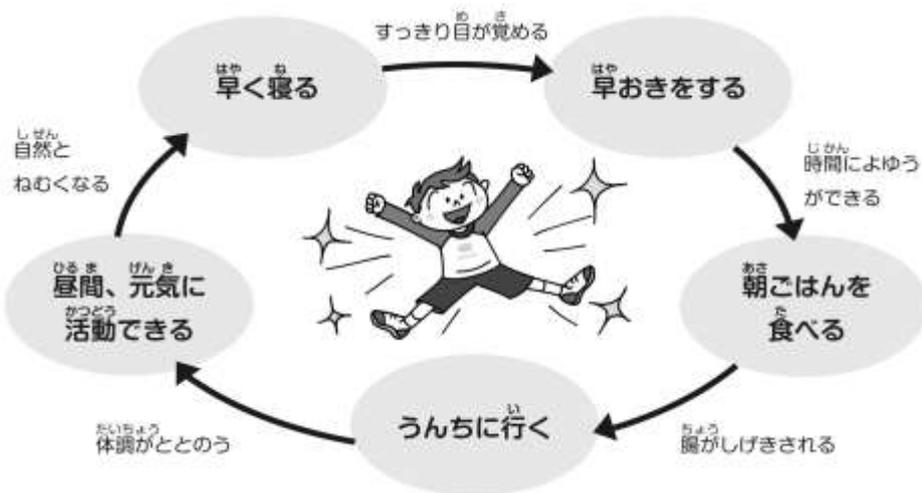


～2学期 生活コントロールチャレンジ週間～ 9月8日（月）～9月12日（金）



「睡眠」をしっかりとって学校モードにしよう!!

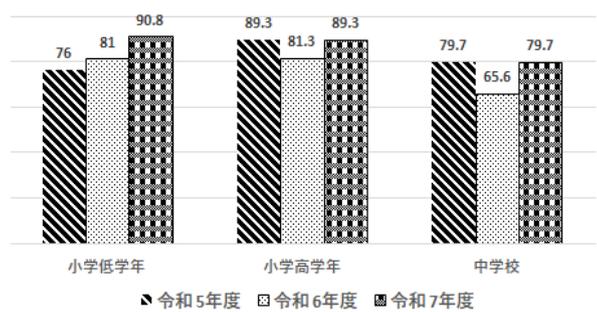


2学期が始まりました。皆さん、どんな夏休みを過ごしていましたか？生活リズムは戻りましたか？ゆるみがちだった生活リズムを、学校モードに切り替えていきましょう。そして、楽しく充実した2学期にするためにも、望ましい生活リズムを取り戻しましょう。

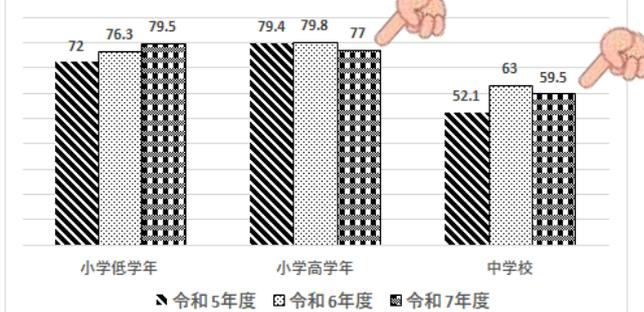
生活コントロールチャレンジ週間の結果から

起きる時刻・寝る時刻・メディア利用の取組項目について、令和5年度から3年間の結果を比較してみました。

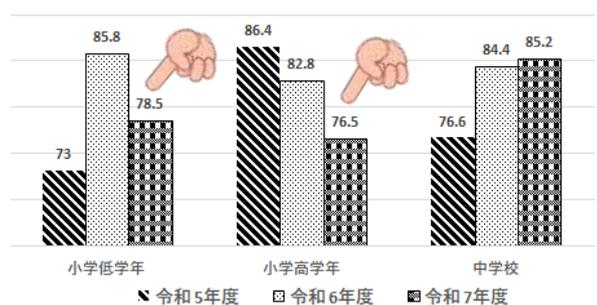
「起きる時刻」取組の推移



「寝る時刻」取組の推移



「メディアの利用」取組の推移



- *「寝る時刻」の項目では、小学高学年・中学校で数値が低下しています。自分で決めた就寝時刻を守れていない現状です。朝、すっきり目覚めるためにも睡眠時間の確保はとても大切です。
- *「メディアの利用」の項目では、小学校での低下が著しい状況です。ルールが守れていない理由は何なのか？という点についても考えていく必要があります。

「就寝時刻」を重点に1年間取り組んでいます。1学期同様に小学校では6項目(就寝時刻・起床時刻・朝食・歯みがき・運動・メディア利用)、中学校では3項目(就寝時刻・起床時刻・メディア利用)で取り組みます。

メディアコントロールは「家族みんなで」を合言葉に、家族みんなで声をかけあって進めてください。



★ しっかり眠るための「ON」と「OFF」 ★

9月になっても、暑い白が続きますね…。夜、暑くて眠れないような白に、できることがあります！

- ね じかんまえ つか
- 寝る2時間前のお風呂で、疲れを「OFF」!



シャワーだけですませていませんか？
湯船につかることで、体が温まります。
その後、だんだん体の温度が下がることで、自然と眠くなります。

- せっていおんど と
- 設定温度を28℃にして、エアコンを「ON」!

よい睡眠をとるために、寝る部屋を過ごしやすく
しましょう。
体が冷えすぎないように、温度の目安は26～
28℃に設定するのがおすすめです。



- ね ぶんまえ
- 寝る30分前には、メディアを「OFF」!



寝る前にブルーライトを浴びてしまうと、脳が
「活動モード」になり、眠気をじゃまします。
メディアを使う前に、シャットダウンする時間を
決めるとよいですね。

2学期のチャレンジ

【期間：9月8日（月）～9月12日（金）】

わたしに
ひつよう
必要な
ルールは？

家のひと
相談して決めよう!

起きる時刻 時 分	わたしのメディアルール	どのくらいのおじかん つかう？
寝る時刻 時 分		どこでつかう？
(暑い日のある日) 時 分		いつ つかう？
		かわりにすること
		つかわないじかんは？

