

げんきあっぷ週間 (すくすく健康貯ken通帳) が始まります!  
 7月1日 (月) ~ 5日 (金)

本田小学校では、「げんきあっぷ週間」の取組として、すくすく健康貯 Ken 通帳を行っています。昨年度に引き続き、特にメディアコントロールについて力を入れて取り組んでいきます。子どもたちがメディアからはなれ、できた時間を家庭学習や睡眠時間、余暇時間に利用してほしいと願っています。ぜひ、親子で考え、見直しができるようにご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。

メディアコントロールの3か条!



じかん  
 ねる時間  
 き  
 を決める

みなさんはふだん何時にねていますか?

かがくねん よる じはん じょうがくねん よる じ  
 下学年は夜9時半まで、上学年は夜10時までには  
 ねるようにしましょう!

つか  
 メディアを使い  
 お  
 じかん  
 終わる時間  
 き  
 を決める

ねる前に、スマホなどの画面からでる強い光の  
 刺激を受けると、体が昼間だと勘違いし、おや  
 すみモードに切り替わりません。

ねる1時間前にはメディアからはなれるように  
 しましょう!

いち じかん  
 1日2時間  
 まで

スマホもタブレットもテレビもパソコンも全部合わせて2時間  
 以内がめやすです。休日になるとこれを守れる人がなかなかいな  
 いみたい・・・

この3つのポイントをふまえて、自分の生活スタイル  
 に合わせたメディアコントロールを行いましょう!



