

規則正しい生活を送るために

メディアは寝る前に使わない



- ・メディアから出る光は睡眠をうながすホルモンによくない
- ・メディアが原因で寝られなくなることがある

ブルーライト



- ・体内時計がくると、眠くなりにくくなる
- ・目への影響

ぐっすり眠ろう！ノーマディアチェックシート

1. ねる前と起せる前の目覚ましをしましょう。

ねる前時： 時 分 起せる前時： 時 分

2. 「ほくわだしのノーマディアチャレンジ」決めましょう。

例えば、

- ・ゲームをしない
- ・スマホやタブレットを触らない
- ・テレビを触らない
- ・ねる前の1時間前にはメディアをやめる
- ・メディアの視聴を1時間にする
- ・この日の朝や夜寝る前はメディアを使わない
- ・メディア視聴を0にする

3. 生活リズムの切り、①～④に「○」か「×」のどちらかを、⑤にはメディアを使っているとき、寝ていないときを○をしましょう。

	(例)	11日	12日	13日
①目覚まし前までにねた	○			
②目覚まし前までに起きた	×			
③朝、すっきり起きることができた	○			
④ノーマディアチャレンジが継続した	○			
⑤ノーマディアの誓、守りましたか？	本音をいきましたか？			

4. ノーマディアチャレンジしてみてどうでしたか？

おうちの方から



毎日元気に学校生活を送ることができるよう、規則正しい生活習慣、特に「睡眠」に関する取組を行っています。養護教諭が検診時に睡眠に関する指導を行ったり、各家庭に協力していただき、「ぐっすり眠ろう！チャレンジシート」に取り組んだりしています。また、学校保健委員会でも、すっきり目覚めるため、どのようにメディアと付き合っていくか協議し、保護者と連携して、子どもが規則正しい生活習慣を送ることができるように取り組んでいます。

【体力づくりの取り組み】



桜小学校では、ドッチボールや鬼ごっこのほかに、のぼり棒をのぼって腕力をつけたり、跳び

タイヤを使って跳躍力を上げたりするなどして、休み時間を過ごしています。

体育の授業では、マット運動やボール運動など、子どもたちが積極的に活動できるよう、授業