

☆しのぶっこ元気・学力アップ大作戦☆

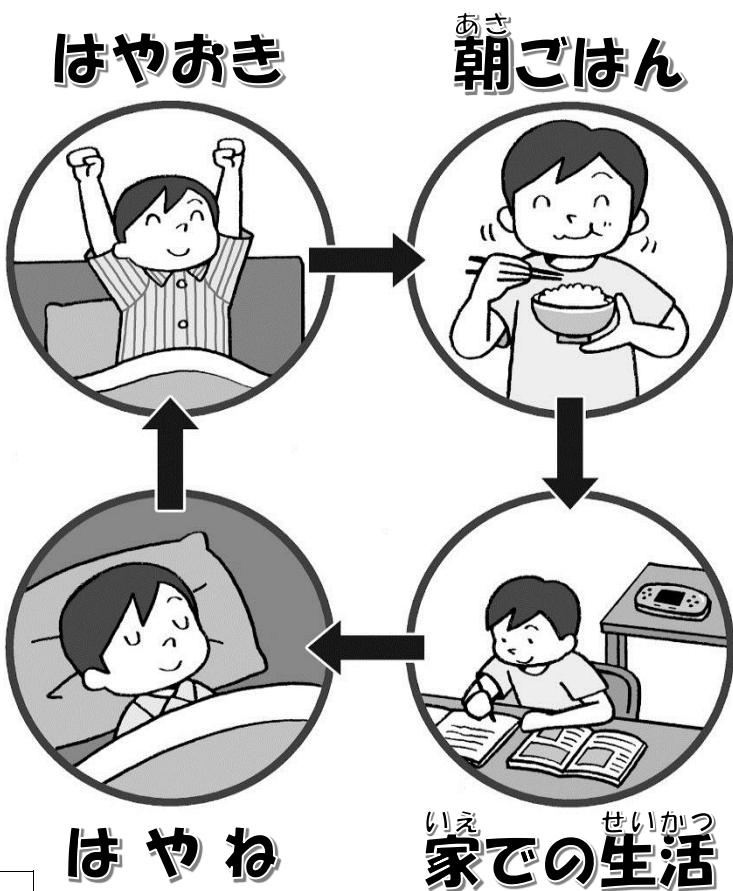
～家族と一緒に4つの目標をたてて、自分の生活リズムをすてきにデザインしよう！～

家族で話し合っ、4つの目標（おきる時間、布団に入る時間、1日の勉強時間、メディアを使うときの約束）をたてて、枠の中に具体的な時間や約束を書きましょう。

このカレンダーは、1年間見えるところにはって、毎日の生活に役立ててください。

おきる時間 :
（平日も休日も同じ時間）

太陽の光をあびると、体内時計がリセットされるので、すっきりと目覚めることができるよ！



朝ごはんを食べるとこんなにいいことがあるよ！

- ◎ 体温が上がり、一日元気に活動することができるよ！
- ◎ 脳にエネルギーが補給されて集中力がアップするよ！
- ◎ 胃や腸が動き出し、おなかの調子が整うよ！

布団に入る時間 :
（平日も休日も同じ時間）

1日の勉強時間
時間 分

就寝時刻のめやす

しょうがっこう 小学校 低学年	しょうがっこう 小学校 中学年	しょうがっこう 小学校 高学年	ちゅうがくせい 中学生
はちじさんじゅうぶん 8時30分	くじ 9時	くじさんじゅうぶん 9時30分	じゅうじ 10時

<1日の勉強時間のめやす>

しょうがくせい がくねん ぶん
 小学生：学年×15分

ちゅうがくせい がくねん ぶん じかん
 中学生：学年×30分+1時間

（信夫中学校区幼・保・小・中連接推進委員会「子どもの学びのために」より）

メディア（テレビ・ゲーム・スマートフォンなど）を使うときの約束

<メディアの約束のポイント>

- ◎ 食事中のテレビ・ビデオの視聴はやめる。
- ◎ すべてのメディアの利用時間のめやすは1日2時間まで。その中でテレビゲームのめやすは1日30分まで。
- ◎ 子どもの部屋にはテレビ、ビデオ、パソコンを置かない。
- ◎ 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくる。

（「子どもとメディア」の問題に対する提言（社団法人 日本小児科医会「子どもとメディア」対策委員会）から抜粋）

