

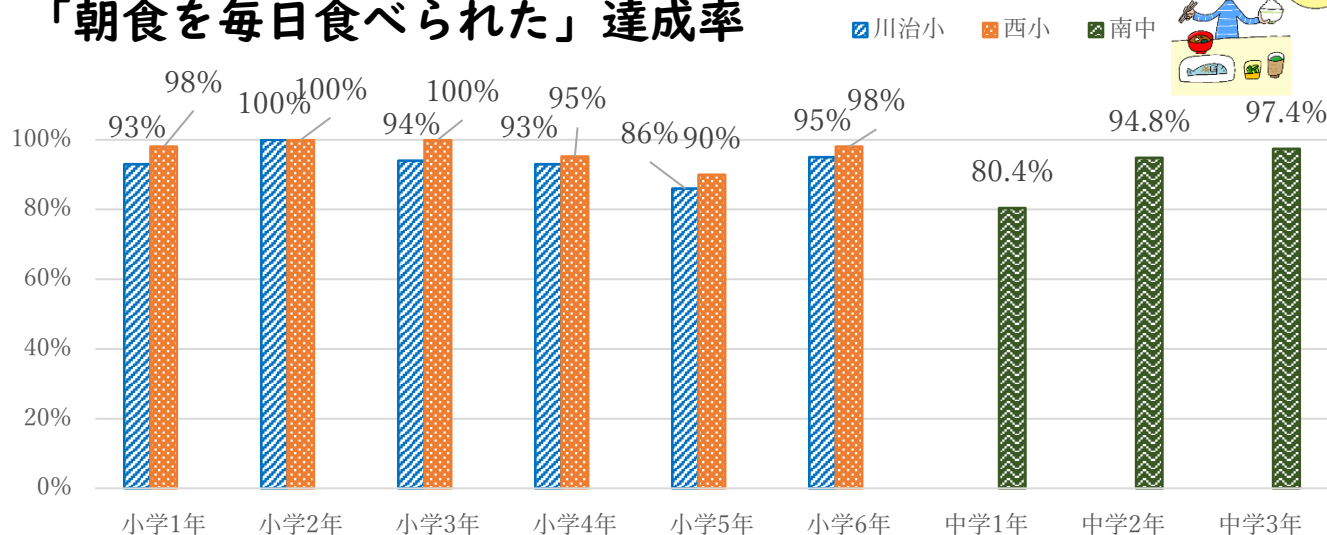
元気アップだより

南中学校区小中一貫
教育推進会議
健康と体班
令和7年7月22日

レベルアップ週間を実施しました！

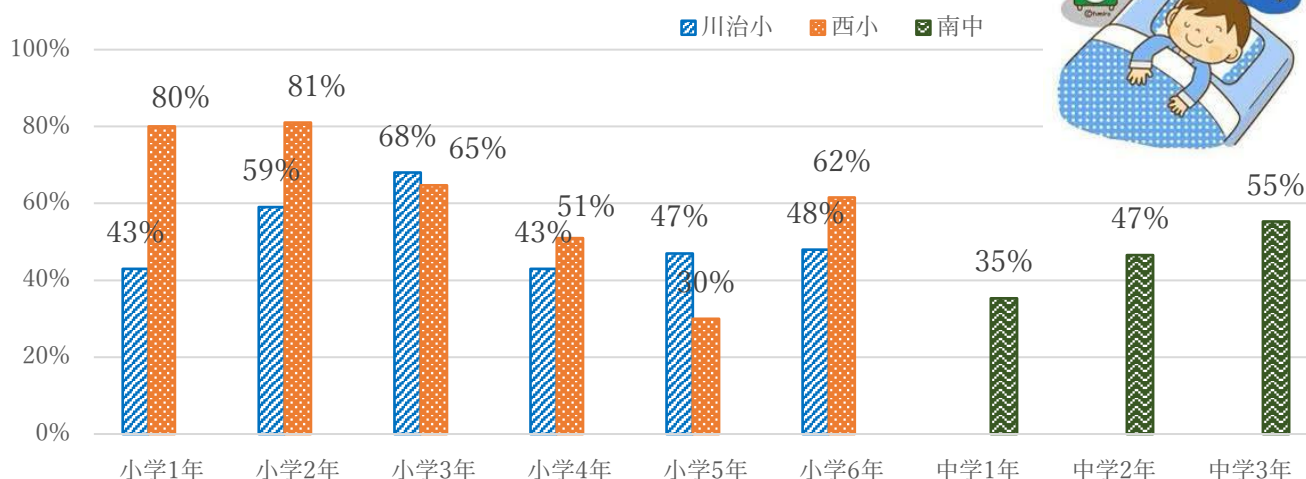
ご家庭での様子はいかがだったでしょうか？良い姿が少しずつ増え、継続できていくと、いつのまにか“習慣”になります。レベルアップ週間がそのきっかけになると嬉しいです。ご家庭でのご支援ご協力ありがとうございました。引き続き夏休みに向けて健康的な生活が送れるようお声がけをお願いします。

「朝食を毎日食べられた」達成率



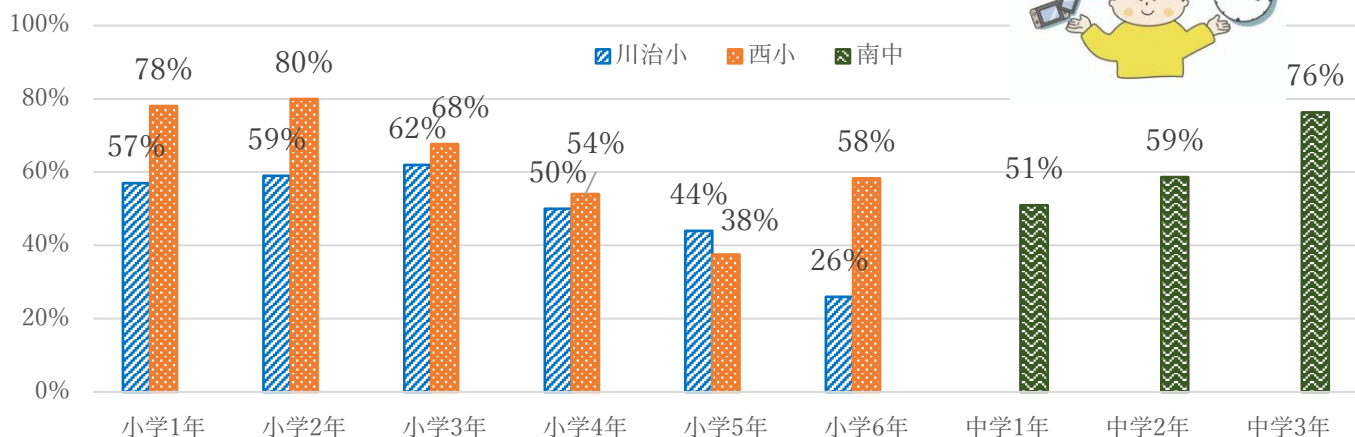
< 各校の平均：川治小 94% 西小 97% 南中 91% >

「目標時刻に寝られた」達成率



< 各校の平均：川治小 51% 西小 61% 南中 46% >

「メディア接触の目標時間を守れた」達成率



< 各校の平均：川治小 50% 西小 63% 南中 62% >

<子どもたちの感想紹介>

- ・メディアがなくてもたのしくあそべた。○をつけるのがたのしかった。
- ・毎日時間をまもって、きまりをまもると気持ちがいいです。
- ・3年生になって初めてパーフェクトになりました。次も全部できるようにがんばりたいです。
- ・メディア時間がむずかしかったけど、やりきることができてうれしかった。
- ・レベルアップがあると、メディアの時間が守れて良かったです。次はパーフェクトをめざせるようにがんばりたいです。
- ・久しぶりにパーフェクトをとれたのでうれしかったです。次は自学の字をきれいにしたいです。
- ・メディア時間を守るために、ユーチューブの時間をぴったりやめることができました。
- ・メディアの時間が守れなかった。もっとがまんしなきゃいけないと思った。

<お家の方からの感想紹介>

- ・初めてのレベルアップ週間でした。勉強を毎日自分から頑張っていました。
- ・時計を見て頑張っていたね。寝る時間は家族みんなで頑張ろうね！
- ・レベルアップ週間が終わると寝るのが遅くなってしまうことが多いので、この習慣が続くように頑張りたいです。
- ・自分で目標を決めたことで、意識して頑張っていました。家族の会話も増えてよかったです。
- ・きょうだい同士で声をかけ合いながら頑張っていました！
- ・いつもは親に注意されてから動くことが多いのですが、週間中は自分でメディアを切り上げるなどよい姿が見られました。当たり前なのが当たり前でできると素敵ですね。

小学校では、メディアの目標時刻を守るのが難しい児童が多かったようです。子どもたちの感想では「次はメディアの時間を守りたい」という内容が多くありました。メディアの時間が長くなってしまい、寝る時刻が遅くなってしまう子もいたようです。“メディア時間”“寝る時刻”など1つ守りたい目標をもって過ごせると、全体が良いリズムになりやすいです。

中学校では、学習に力を入れた学年ほど、メディアの時間が減った生徒が多かったようです。十分な学習時間と十分な睡眠は、記憶の定着に役立ちます。自身の目標に向けて、時間を意識して過ごせるといいですね。