

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10月10日

レベルアップ週間始まります！

今年度もレベルアップ週間を年3回行います。

2回目は、10月27日(月)～10月31日(金)です。

寝る時刻・学習時間・メディア使用の目標時間をお家の方と一緒に考え、よりよい生活習慣を定着させる機会にしましょう。



< 南中学校区での目安 >

- 学習時間 学年×10分
- メディア時間 平日90分以内
- おきる時刻 6:30
- ねる時刻 低学年 21:00 中学年 21:30 高学年 22:00

【レベルアップカードの書き方(例)】

	朝ごはん 	ねる時刻 	学習時間 	メディアの時間
自分の目標	毎日食べる。	()時()分にねる。 習い事の日は()時()分	()分以上 家庭学習をする。	メディアの時間を()時間()分までにする。
	○	○	○	×
○の数 合計				

寝る時刻・学習時間・
メディアの使用時間の
目標を書きましょう。

毎日、チェックをします。
目標を達成できたら
「○」、達成できなかった
ら「×」を書きましょう。

それぞれの項目の「○」
の数を数えて、合計欄に
書きましょう。

目標達成のためにどんな
ことをがんばったのか。で
きなかったところは、次ど
うするか…など感想を書き
ましょう。

<感想>

<おうちの方から>