

# 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8年2月24日

1月19日(月)～1月23日(金)に、第3回レベルアップ週間を実施しました。取組へのご理解とご協力をいただきありがとうございました。各校の結果をお知らせします。是非お子さんと一緒にお読みください。

## R7レベルアップ週間実施期間

1回目 6月23日(月)～6月27日(金)  
2回目 10月27日(月)～10月31日(金)  
3回目 1月19日(月)～1月23日(金)

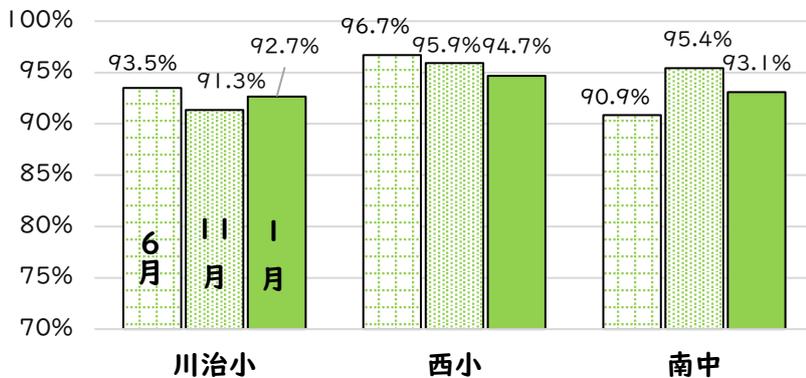
## R7南中学区就寝時刻とメディア接触時間の目安

	就寝時刻	メディア接触時間(平日)
低学年	21時まで	1時間30分以内
中学年	21時30分まで	
高学年	22時まで	
中学生	自分の目標の就寝時刻と起床時刻から自己評価	2時間以内

## 朝食

朝食については、「期間中すべての日で朝食を食べることができた」場合を達成として集計しました。

## 学校別 朝食目標 達成率



食べることに体力が必要です。少しずつ量を増やして食べるための体力をつけましょう。活動や体の成長のためにエネルギーが必要です。

川治小学校			
	11月	1月	変化
小1	93.0%	93.0%	→0.0%
小2	97.0%	97.0%	→0.0%
小3	91.0%	85.0%	↓-6.0%
小4	82.0%	98.0%	↑16.0%
小5	89.0%	97.0%	↑8.0%
小6	96.0%	86.0%	↓-10.0%
全校平均	91.3%	92.7%	↑1.3%

西小学校			
	11月	1月	変化
小1	98.0%	88.0%	↓-10.0%
小2	100.0%	100.0%	→0.0%
小3	97.1%	97.0%	↓-0.1%
小4	92.3%	95.0%	↑2.7%
小5	90.0%	90.0%	→0.0%
小6	98.1%	98.1%	→0.0%
全校平均	95.9%	94.7%	↓-1.2%

南中学校			
	11月	1月	変化
中1	100.0%	90.2%	↓-9.8%
中2	91.2%	89.1%	↓-2.1%
中3	95.0%	100.0%	↑5.0%
全校平均	95.4%	93.1%	↓-2.3%

朝食を食べるには時間も必要ですね。  
朝はまだ暗いですが、早目にアラームをセットして早起きを心掛けましょう。



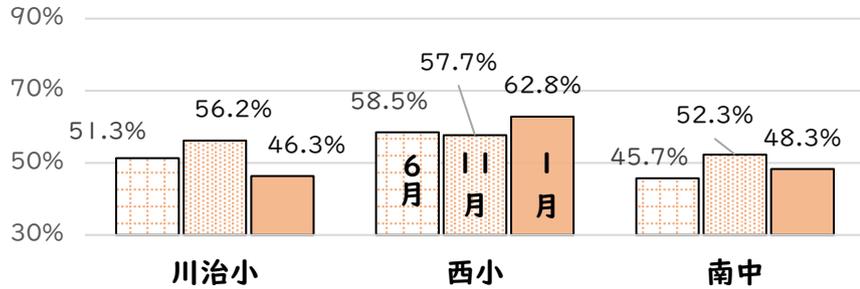
# 就寝時刻

就寝時刻については、「期間中すべての日で目標時刻に寝ることができた」場合を達成として集計しました。



西小学校では、レベルアップ週間前に授業で「睡眠の役割」を取り上げました。

## 学校別 就寝時刻目標 達成率



川治小学校			
	11月	1月	変化
小1	50.0%	47.0%	↓-3.0%
小2	58.0%	42.0%	↓-16.0%
小3	80.0%	57.0%	↓-23.0%
小4	42.0%	24.0%	↓-18.0%
小5	51.0%	49.0%	↓-2.0%
小6	56.0%	59.0%	↑3.0%
全校平均	56.2%	46.3%	↓-9.8%

西小学校			
	11月	1月	変化
小1	53.3%	64.0%	↑10.7%
小2	70.0%	81.0%	↑11.0%
小3	54.3%	54.5%	↑0.2%
小4	46.1%	50.0%	↑3.9%
小5	57.5%	50.0%	↓-7.5%
小6	65.0%	77.5%	↑12.5%
全校平均	57.7%	62.8%	↑5.1%

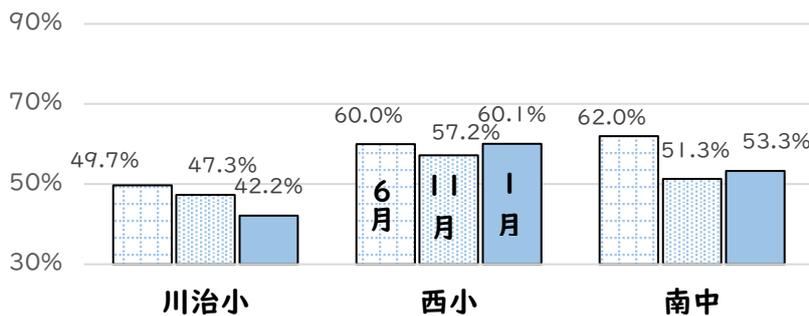
南中学校			
	11月	1月	変化
中1	45.8%	43.1%	↓-2.7%
中2	56.1%	38.2%	↓-18.0%
中3	55.0%	63.6%	↑8.6%
全校平均	52.3%	48.3%	↓-4.0%

睡眠の役割が伝わった成果だと感じています。

# メディア利用時間

メディア利用時間については、「期間中すべての日で目標利用時間を守ることができた」場合を達成として集計しました。

## 学校別 就寝時刻目標 達成率



川治小学校			
	11月	1月	変化
小1	43.0%	50.0%	↑7.0%
小2	55.0%	58.0%	↑3.0%
小3	60.0%	47.0%	↓-13.0%
小4	42.0%	33.0%	↓-9.0%
小5	51.0%	34.0%	↓-17.0%
小6	33.0%	31.0%	↓-2.0%
全校平均	47.3%	42.2%	↓-5.2%

西小学校			
	11月	1月	変化
小1	60.0%	36.0%	↓-24.0%
小2	70.0%	80.0%	↑10.0%
小3	60.0%	72.7%	↑12.7%
小4	48.7%	55.0%	↑6.3%
小5	50.0%	50.0%	⇒0.0%
小6	54.4%	66.9%	↑12.5%
全校平均	57.2%	60.1%	↑2.9%

南中学校			
	11月	1月	変化
中1	54.2%	39.2%	↓-15.0%
中2	49.1%	49.1%	↓0.0%
中3	50.5%	71.6%	↑21.1%
全校平均	51.3%	53.3%	↑2.0%

西小の1年生はインフルエンザによる学年閉鎖で自宅にいる時間が長かったため、達成率が低かったことが推測されます。

南中学校では3年生の達成率が大幅アップしました。いよいよ公立高校一般入試も追い込みです！

最高のパフォーマンスを発揮できるように応援しています！

## 各校の感想

真剣に取り組んだ様子が見て取れる素敵な感想がたくさんありました。保護者の皆様もご協力いただきありがとうございました。

### 川治小学校

- メディアを見ないように頑張りました。次は寝る時間を頑張りたいです。(1年生)
- 今回も規則正しい生活リズムで取り組むことができました。次は早起きができるようになりたいです。(3年生)
- 面白いテレビやゲームはたくさんあったけれど、自分でメディア時間をコントロールできました。(5年生)



### 南中学校

- メディアの時間は守れなかったけれど、寝る時間を決めたら、いつものメディア使用時間より減りました。(1年生)
- メディア時間を減らしたら睡眠時間が増えて朝いつもより早く起きられるようになりました。(1年生)
- 暇な時間は、寝たり勉強したり、何か没頭できるものを探してメディア機器を使わないように心掛けました。(2年生)
- メディアを減らして、家族の時間を作ることができて良かったです。(2年生)



### 西小学校

- メディアの時間ができなかったから今度は頑張ってみます。学習時間は1時間できました。(1年生)
- 学習時間60分が難しかったです。寝る時刻もギリギリの日もあったけれど守ることができました。(3年生)
- 僕が一番頑張ったのは寝る時刻です。10時に寝られるように時間を見て行動しました。普段から時刻を見て規則正しい生活を送っていきたいです。(5年生)
- メディアと寝る時刻がすべて○にすることができませんでした。中学生になったら意識してすべて○にできるような中学生になりたいです。(6年生)



### 保護者

- ゲームの時間を時計を見ながらやっていました。家族がテレビを見ていても、他のことをしながら遊んでいましたがなかなか、思うようにいかず、また家族みんなで頑張りたいです。(川治小)
- 全ての項目においてきちんと守っていくことができました。弟のメディアの時間や寝る時刻などもチェックしておりいろいろと行っていました。6年生になるので弟のお手本になっていけるよう行動も意識してやっていってほしいです。(西小)

ご協力、ありがとうございました。