



体 育 保 健 委 員 会



物部っ子の生活リズム計画



物部っ子生活リズム計画

～あじさいから始めよう！よってなかって「いいリズム」～

朝ごはん ～毎日の習慣～

朝ごはんは、1日の活動の源動力。しっかりと食べて、元気に活動しよう。朝食を食べると、血糖値が上がり、脳が活性化して、集中力がアップする。

朝食の準備と片付け

- 朝食の準備は、家族みんなで協力しよう。
- 片付けは、自分でできる範囲で頑張ろう。
- 片付けが終わったら、家族みんなでおしゃべりしよう。

早寝・早起き ～毎朝の習慣～

毎朝、早く寝て、早く起きよう。朝早く起きると、一日の活動がスムーズに進む。

夜更かし防止の習慣

| 項目 | 小学生 | 中学生 |
|------|---------|---------|
| 就寝時間 | 22時～23時 | 23時～24時 |
| 起床時間 | 6時～7時 | 6時～7時 |

テレビ・ゲーム・スマートフォン ～1日7時間以内～

テレビやゲーム、スマートフォンは、楽しみながら使うことが大切。長時間の視聴やプレイは、目に負担がかかる。

家庭学習 ～毎日コツコツ頑張ろう～

家庭学習は、学校の学習を復習し、理解を深めるチャンス。毎日コツコツ頑張ろう。

家族ふれあい ～家族とのコミュニケーションを大切に～

家族とのコミュニケーションは、心の健康に大切。家族みんなでおしゃべりしよう。

できていること

♥ 朝食

♥ 6時間以上の睡眠

93%



100%

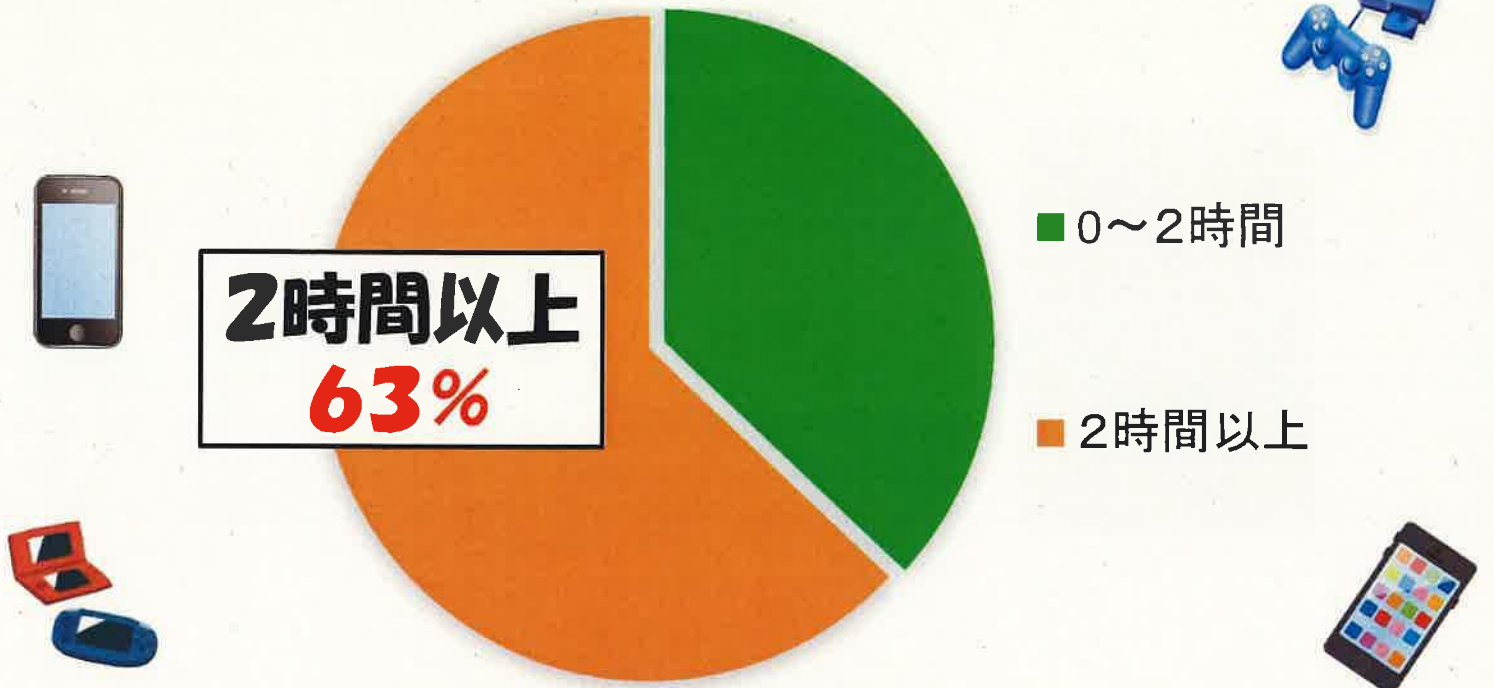
がんばらないといけないこと

メディアの利用
時間が長いこと

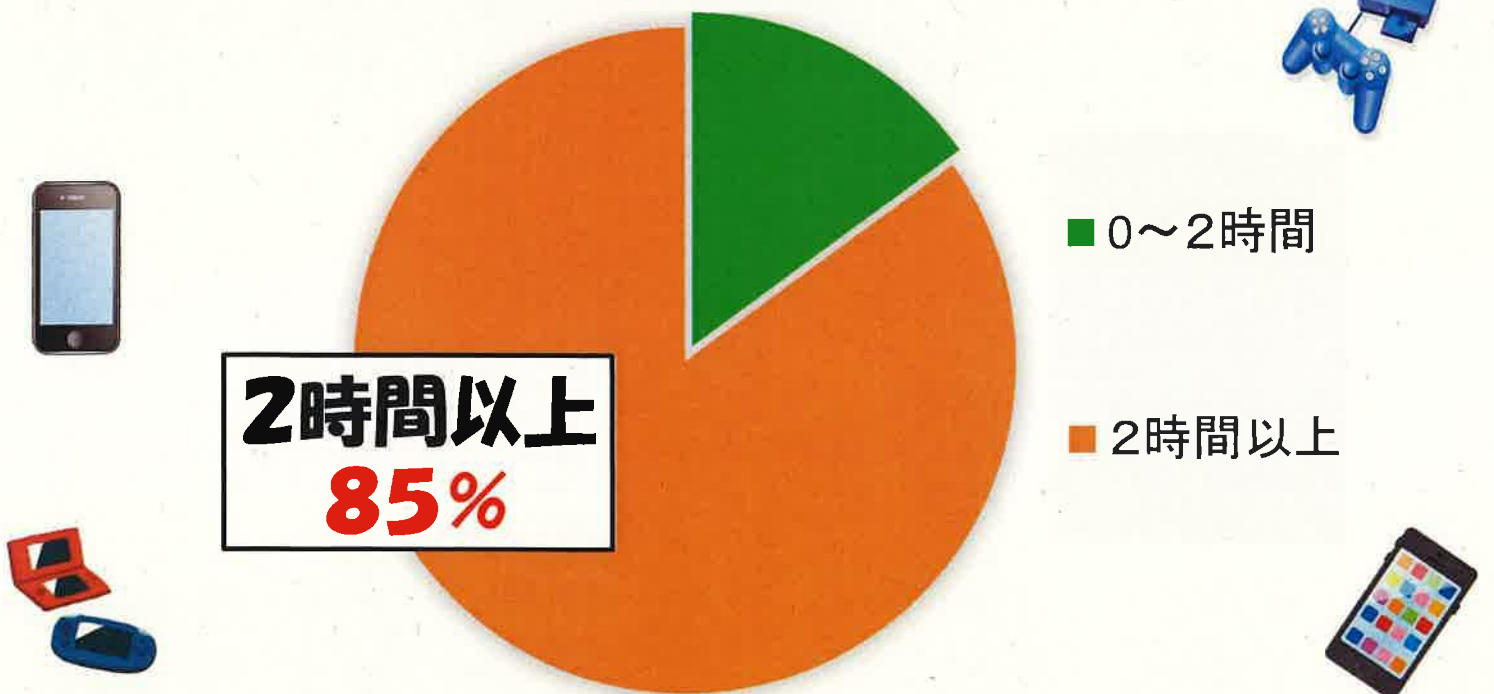
1日2時間まで!



メディアの利用時間【平日】



メディアの利用時間【休日】



毎日2時間以上
使うと…



いぞん
メディア依存



メディアと上手につきあおう

みなさんは出来ていますか？



たのしい!



体育保健委員会

こんなことはないですか？

しんどい・だるい



ねむい



集中できず
勉強が頭に入らない



長時間利用による悪影響

・睡眠不足



・体力低下



・視力低下



長時間利用による悪影響

コミュニケーション能力低下

大概にsayよ、
このゲームは

脳にもダメージ！

学力低下



みんなで とくみたいこと

- 6時間以上睡眠をとる
- 寝る1時間前には使用をひかえる
- メディアの使用時間を徐々に短くする



目標は2時間！！
まだ間に合う！！！！



Aさんにインタビュー

睡眠

就寝 21:00

起床 6:30

食事

おかずをしっかり、
朝食はパンよりご飯



B先生にインタビュー

睡眠

就寝 22:00

起床 5:00~5:30

食事

食物繊維、朝からしっかり

その他

清潔を保つ

生活リズムをくずさない

～あなたの将来のために～



生活リズムを整える
健康な心と体を保つ



**勉強がはかどる！
楽しく元気な毎日を過ごせる！**