



福山市立駅家西小学校

ほけんしつ

2024 年（令和 6 年）

NO.4

はやね 早寝・はやお 早起き・あさ 朝ごはん・ メディアコントロール週間を行います！

先日お知らせしたように、6月17日（月）～23日（日）の期間で「早寝・早起き・朝ごはん・メディアコントロール週間」の取組を行います。この取組では、生活実態の把握と、生活習慣を見直す機会とすることを目的としています。

みなさんの健やかな体づくりのためには、規則正しい生活習慣づくりがとても大切です。自分の普段の生活をふりかえてみて、よりよい生活習慣を意識し、自分なりの1週間の目標を立てて生活してみましょう。



はやね 早寝・はやお 早起き・あさ 朝ごはん・メディアコントロール週間の取り組み方

- ★カードが配られたら、1週間でがんばりたいこと、メディアのチャレンジレベルを決めましょう。
- ★毎日3つの項目（メディアチャレンジが達成できているか・寝た時間と起きた時間・朝ごはんを食べたかどうか）をカードに記入します。
- ★夜寝る時間については、1・2年生は9時までに、3～6年生は10時までに寝て、朝は決まった時間に起きよう心がけてみましょう。
- ★1週間が終わったら、ふりかえりを記入して担任の先生へ提出しましょう。

きおく ていやく
記憶が定着する。

あた ね
新しく覚えたこと

がっこう なら
（学校で習ったことなど）を

わす
忘れないようにする！

すいみん
しっかり睡眠がとれると、
いいことたくさん♪

からだ おお せいちょう
体が大きく成長する！
しんちょう の
身長が伸びるよ！

からだ つか
体の疲れがとれる！



～保護者の皆様へ～

本校では、年に3回「早寝・早起き・朝ごはん・メディアコントロール週間」の取組を行っています。低学年は特に保護者の方の協力が必要となります。ご理解ご協力よろしくお願いいたします。