



福山市立駅家西小学校
ほげんしつ
2024年（令和6年）
No. 10 11月号

はやねはやお 早寝早起き・朝ごはん・メディアコントロール週間がんばりました！

～保護者の皆様～

第2回目の「早寝早起き・朝ごはん・メディアコントロール週間」の
取組にご協力ありがとうございました。

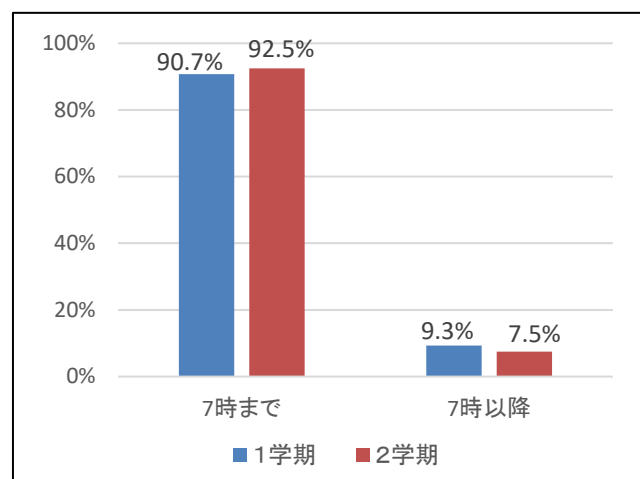


児童のみなさん、今回の結果は1学期と比べてどうですか？みなさんのふりかえりを読んでい
ると、「早寝早起きがんばった」「テレビやゲームを見すぎてしまった」「タイマーを使って時
間の使い方を工夫した」という感想が多くみられました。

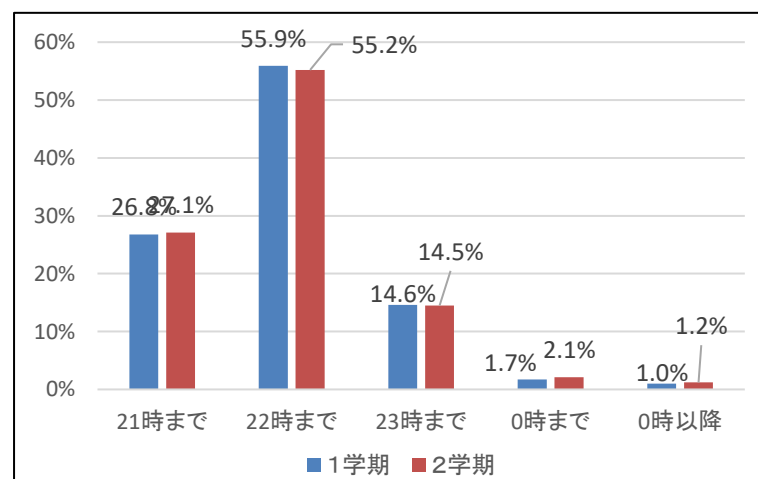
テレビやゲームだけでなくYouTubeなどSNSが普及して誘惑の多い世の中ですが、メデ
ィアに依存しすぎず、自分自身でコントロールしていく力を身に付けていくことがとても大切
です。

スマホやゲームの使用時間を普段から意識して、上手にメディアと付き合えるように、自分の
生活を今一度ふりかえってみましょう。

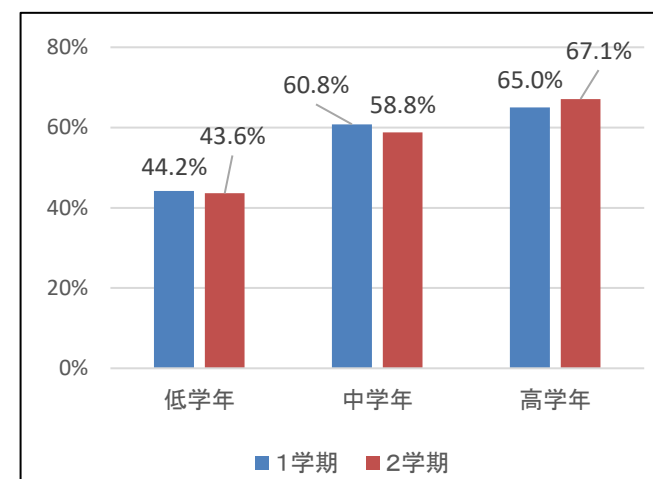
★起床時刻（平日）



★就寝時刻（平日）



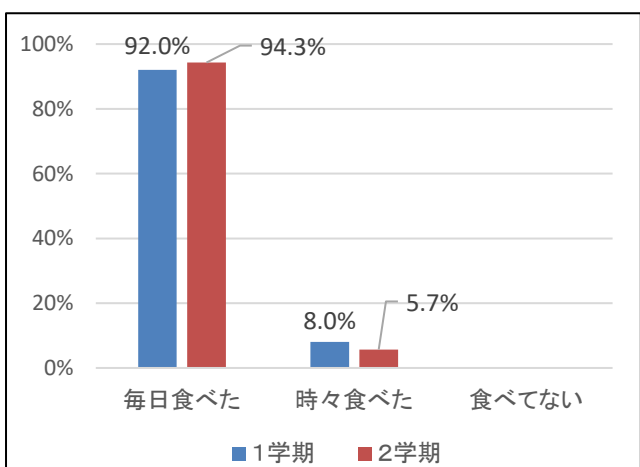
★目標就寝時刻達成率（平日）



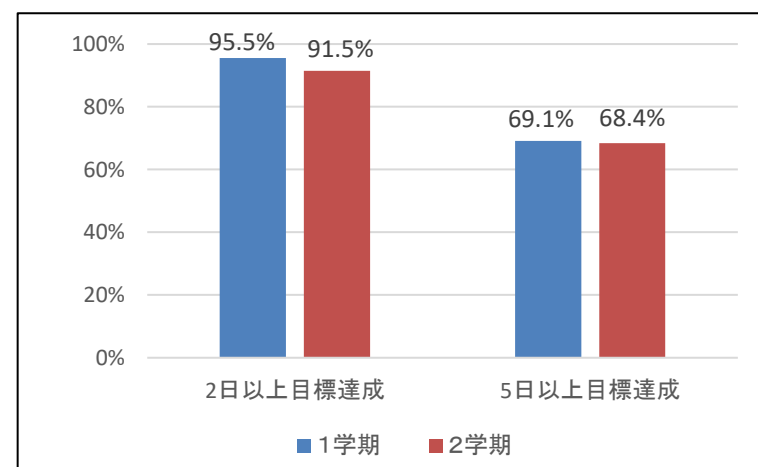
目標就寝時刻

1・2年生：21時
3・4年生：21時半
5・6年生：22時

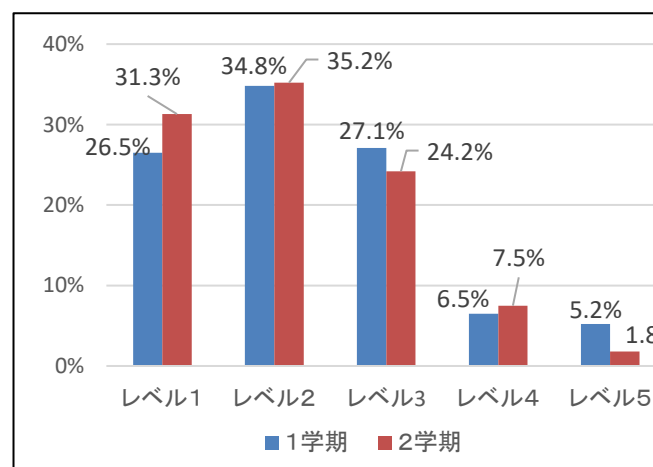
★朝食摂取率



★メディアコントロール目標達成率



★メディアコントロールレベル別取組状況



レベル1：夜ごはんのときだけ
ノーメディア
レベル2：メディア2時間まで
レベル3：メディア1時間まで
レベル4：学校から帰った後
ノーメディア
レベル5：朝から夜までノーメディア

次回の早寝早起き・朝ごはんメディアコントロール週間は、1月14日（木）～22日（水）です！

