

健康ステップアップ週間だより

第1回事前 令和8年6月10日 片貝中学校 保健教育部



第1回健康ステップアップ週間が始まります！

今年度も片貝保育園・片貝小学校と一緒に、健康に過ごすための取組「健康ステップアップ週間」を行います。毎年行っている取組ですが、中学生の皆さんには、自分の生活のマネジメント力を身に付けてほしいと思っています。今はメディア機器の使用はもちろん、AIを効果的に利用していく世の中です。やみくもに使うのではなく、正しく使うこと、適切な判断ができること、健康を維持していくことは、どんなに世の中が進化しても変わらず大切にしていかなければならないと思います。この取り組みでは、健康がメインなので「メディアと睡眠時間の可視化」をしながら、マネジメント力を高めていきましょう。

小千谷市統ルール：平日のメディアの接触時間は2時間まで

中学生は夜10時からメディアを使用しない

※「小学生は夜9時からメディアを使用しない」となっています。

弟妹がいる中学生、ぜひお手本となる姿を！

片貝中 PTA：夜はみんなで10時を目安に使用をやめる

ヘルスランチ委員会で片中生の健康を守るべく、話し合いをしました！

ヘルスランチ委員のメンバーにも、メディアの使い方や睡眠生活はさまざま。曜日によっては難しいこともあるそうです。そこで、ヘルスランチ委員が考えた、無理なくできそうなことを提案します。

- つばさ学年：・メディアのルールを家族で話し合い、守る。
・宿題を早くしたり、歯磨きなど寝る前の準備を早くしたりして、睡眠時間をとる。目指せ11時30分！
- たいよう学年：・布団の中でスマホを使わない。
・12時までには寝る。
- かがやき学年：・10時以降にメディアを使わない。
・日付が変わる前までに寝る。



取組むためのポイント

「ちょっと工夫したり、がんばればできそうなこと！」に挑戦してみよう！

例えば…

例年の様子
平日のメディアの使用時間が4時間
自室(寝室)にスマホを持ち込む
オンラインゲームを辞められない
いつも睡眠不足
宿題などの課題が後回し



工夫できること 調整できること など
「2時間までにする」など難しい目標は× 10分くらいなら短くできそう！○
スマホはリビングに置く！ 親に預ける！ ※物理的に離す
お互いに「やめどき」を決める。 時間や内容で区切る、一斉にやめる。ずるずると引きづらないことが肝心！
毎日同じ時間に起きてみる！ 毎日の生活のリセットは朝の太陽を浴びることから☺
自宅後、まずは30分学習をしてみる！

行動を変えるのは自分自身！
やってみると案外いい事も！



少し考えてほしいこと！

「夜中に友達から LINE が届いていて心配している」と、保護者の方から情報提供をいただきました。情報提供をしてくださったご家庭は、スマホを親が預かり、その時間はもう寝ているそうです。しかし、LINE をしている人は一体何時まで LINE をし、起きているのでしょうか？もしもお互いに起きていてスマホを使える環境だったら、いつ終わりになり寝るのでしょうか？お互いのことを考えて「また明日！」といえる関係でいてほしいです。



保護者の皆様へ

6月19日(金)から25日(木)まで、第1回健康ステップアップ週間を行います。メディアに関する「1家庭1取組」、起床時間、就寝時間の3項目について、目標を立てて取り組みます。カードに記録していくと、メディアの利用時間・時間帯や睡眠時間・時間帯が一目わかります。この取組を通して、子どもたちに自立した生活習慣が身に付くよう、話し合ったり、声を掛けたり、見守ったりしていただくと幸いです。もし、ご心配なこと等ありましたら、ご相談ください。

