充実した学校生活を送るために　健康な心と体を育てましょう

めざみっこの基本的な生活習慣一覧表

項目＼年齢・学年	３歳	４歳	５歳	小１	小２	小３	小４	小５	小６	中１	中２	中３
早ね	8時まで	8時30分まで		9時まで		9時30分まで		10時まで		10時30分まで		
早おき	7時にはおきよう		6時30分にはおきよう									

早ね

早ねをすると…

① 成長ホルモンがたくさん出て、身長が伸びます
② 病気に負けない強い体になります
③ 心が安定します
④ 集中して勉強に取り組むことができます

＜睡眠が不足すると＞
・体力・注意力・判断力・作業効率が低下します

早おき

早おきをすると…

① 太陽の光を浴びることで、脳がすっきり目覚めます
② セロトニン（ホルモン）がたくさん出て、おだやかな心になります
③ 胃腸の働きがよくなり、朝ごはんをおいしく食べられます

毎日同じ時刻にねる、おきる習慣づくりをしよう！

朝ごはん

赤・黄・緑 3色バランスよく食べよう

メディア

テレビ
ゲーム
パソコン
スマートフォン
携帯電話
アイポッドタッチ
アイパッド等

メディアを利用する場合は…

メディアは1日2時間までにしよう！ゲームは1日30分まで！

～テレビを消して早ね早おきを！ゲームをやめて親子のふれあいを！～

・食事中のテレビ・ビデオの視聴は控えましょう
・子ども部屋にはテレビ・ビデオ・パソコン・携帯電話を置かないようにしましょう
・保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう

【日本小児科医会の提言より】

ゲーム時間別就寝時刻（小中計）

ゲーム時間が長いほど寝る時刻が遅くなる。

ゲーム時間別家庭学習（小中計）

＜安全にインターネットを利用するために…＞
・インターネットの危険性を知りましょう（ゲーム機もネットができ、世界につながっています）
・保護者の目の届く範囲で利用させましょう
・フィルタリングを活用しましょう
・困った時は相談できる窓口があるので活用しましょう

家庭学習

・読み聞かせ、本への親しみ
・スキンシップを大切にした遊び
・自然や人とふれあう体験や遊び

20分	30分	40分	50分	60分	70分	80分	90分	100分

学年×10分＋10分以上をめやすに、メディアからはなれて宿題や自主学習をしよう！

★ お子さんと話し合って“わが家のルール”をつくりましょう。ルールを守る努力は、子どもの心を育てます。
★ 家族の一員として役割を決めて、毎日お手伝いをしましょう。
★ 就学前のお子さんもこの一覧表を参考にして、年齢に応じた規則正しい生活を心がけましょう。

H２５年度飯豊町教育研究会養護教諭部会
（グラフ：H23年度飯豊町メディア統計調査結果より）　（イラスト：少年写真新聞社SeDocより）