

「寝る子は育つ」復活計画 (学校保健課題解決支援事業) いよいよ 本格始動!!

町では、学校保健課題解決事業(文部科学省)の平成24年度愛知県モデル地区に指定され、子どもたちの睡眠時間の確保について、地域をあげて解決に取り組んでいます。いよいよ園・学校、家庭での取り組みが、11月から本格的に始まります。家庭でお願いしたいことは、次の3点です。無理なく取り組んでください。

□問い合わせ先 教育委員会(学校教育課)
☎(48)1111(内202)

各家庭での取り組み

○ノーテレビ・ノーゲームデーの実施

毎月第3水曜日は、夜8時以降スイッチを切って、早く寝るように心がけましょう。

9月に募集した「ノーテレビ・ノーゲームデー」の啓発標語に、723人から応募がありました。ご協力ありがとうございました。選考で決定した次の標語を染めたのぼりを作成しました。

「**スイッチオフ!! 家族みんなの 合い言葉**」 新村花音さん(英比小) 作

○家庭の時間割の作成

学齢に応じた適切な時刻までに就寝するためのポイントを押さえる家庭用時間割です。表面を見ながら家庭で作成し、見やすい場所に掲示して、早寝に心がけましょう。

学 齢	就寝時刻の目安	ポイント(これが決まると、就寝時刻が決まる!!)
園児・低学年	午後9時まで	夕食・お風呂の時間
高学年	午後10時まで	見る番組やゲームの時間
中学生	午後10時30分	ゲーム・テレビの時間、携帯・テレビ・ゲームの最終時刻
高校生	午後12時	学習の時間、携帯・テレビ・ゲームの最終時刻

※ 学校の時間割と同じで、基本形(努力目標)を示します。その日の都合で、時間割変更をする場合もあります。



<幼児・低学年用の表面>



<幼児・低学年の裏面(記入用)>



<リーフレット>

○リーフレット

お子さんとご覧になって、睡眠の大切さを話題にしてください。

== 全国へ発信 125 ==

一貫教育プロジェクト

幼・保・小・中