

『家庭すこやか会議』を開きましょう！

大阪市立築港小学校

保護者の皆様

本校では、今年度「ぐっすり眠って、元気もりもり！～メディアとの付き合い方を考えよう～」をテーマに学校保健委員会を開催し、学校と家庭、地域の皆様と共に話し合いをしました。この話し合いを深め、さらに広げていくために、ご家庭の皆様で話し合う『家庭すこやか会議』を開いていただきたいと思います。よろしくお願いいたします。（学校保健委員会に参加されていない保護者の方は、お子さんを議長としてすこやか会議を開いてください。）

やってみよう！！

家のノーマディアデー計画

家庭保存用

年 名前（ ）

★どんなふうに取り組むの？

まずは、学校保健委員会冊子の健康週間のまとめの結果を参考に、メディア使用時間やより良い睡眠が何に影響を受けているかについて、家庭で話し合ってください。そして、各家庭でどんなことに取り組もうかめあてを選択して、12月からの健康週間、冬休みで実施します。

□にチェックを入れながら、計画を立ててください。

★取り組む人はどうする？

□家族全員でやってみよう □保護者と子ども（きょうだい）でやってみよう

□子どもだけでやってみよう

★取組めあてメニュー（いくつでもかまいません。相談して決めてください。）

- 1 □ 食事中はテレビを消す。
- 2 □ テレビ、ゲーム、スマートフォンの使用は夜9時まで
- 3 □ テレビを見たりゲーム等をしたりする時間は、1日2時間まで。
- 4 □ テレビ、ゲーム等は宿題が終わってから。
- 5 □ 帰宅してから、ノーテレビ・ノーゲーム・ノースマートフォン・ノータブレット
- 6 □ 1日中テレビをつけない・ゲーム等をしない。
- 7 □ 家庭独自の取組をする（下の枠内に記入してください）

★取り組む日

□健康週間の一週間

☆家庭すこやか会議を開いての感想