



令和 6 (2024) 年 8 月 27 日

保護者の皆様へ

千早赤阪村立赤阪小学校  
校 長 蔦 亜 紀 朗

## 「赤阪っ子 げんきアップ週間」への協力をお願い

処暑の候、保護者の皆様におかれましては、平素から学校教育にご支援、ご協力賜りありがとうございます。

さて、夏休みが明けましたが、家庭でのお子さまの様子はいかがでしょうか。これから、残暑の中での運動会の練習がひかえており、健康管理については十分配慮が必要です。本校では、子どもたちのより良い生活習慣の確立と健やかな成長のため、「げんきアップ週間」の取り組みを実施しております。また、今年度も「アウトメディアチャレンジ」の取り組みをげんきアップ週間と併せて実施しております。ご理解の上、ご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

アウトメディアとは・・・テレビ・ゲーム・パソコン・スマホ・タブレットなどの電子メディアに触れる時間をコントロールし、過度な使用を減らして、自分自身の時間・家庭での団らんなどの時間を大切にしようというものです。メディアの使用を禁止するものではありません。

### 記

1. ねらい 子どもたちが生活を見直し、より良い生活習慣を身につけ、健やかな成長につなげる  
メディア利用時間をコントロールし、家族団らんや家庭学習、読書、外遊び等の充実を図る

2. 期 間 令和 6 (2024) 年 8 月 28 日 (水) ～ 9 月 3 日 (火) の 1 週間  
(※3学期の長期休み明けにも実施します)

3. 方 法 別紙の「げんきアップカード」へ記入 ※本日カードを持ち帰ります



### ～「元気アップカード」の記入方法～

※睡眠時間：事前に学級で就寝・起床時間目標を記入して持ち帰ります。お子さまと1週間の目標時間の確認をし、必要であれば訂正してください。また、実際の時間も記入します。

※朝ごはん：低学年→食べたら○、少し食べたら△、食べなかったら×  
中・高学年→食べたものを記入

※メディア時間：毎日のアウトメディアチャレンジコースを下の表より選んで記入する。実際の利用時間も記入する。(ニュースの視聴やタブレットでの学習の時間含みません)

お仕事や、幼いお子さまがいらっしゃるなど、様々なご事情があるかと思います。無理のない範囲でチャレンジコースを選び、取り組んでいただければと思います。

| コースの名前                                                                                           | 内容                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| ライオン<br>コース   | 【1日中ノーメディア】<br>1日全くテレビ・ゲーム・スマホなどを見ない・しないコースです<br>上手な時間の使い方を考えることができます          |
| うまコース         | 【学校から帰った後、ノーメディア】<br>メディアとのつきあいは朝だけにするコースです<br>帰ってからの時間をしっかり使えます               |
| カンガルー<br>コース  | 【メディア時間は1日1時間以内】<br>番組や時間を決めて取り組むコースです<br>取組で生まれた時間を充実させることができます               |
| うさぎコース        | 【メディア時間は1日2時間以内】<br>普段のメディア時間が2時間以上の人向けの初心者コースです<br>メリハリのあるくらしができます            |
| ひよこコース       | 【食事中はノーメディア】<br>夕食のときはテレビやゲームを消す、スマホをさわらないコースです<br>家族との会話の楽しさや大切さを実感できる基礎コースです |

※がんばり目標：事前に学級で目標を記入しますので、確認してください。

・期間中、各項目の記入を確認して、捺印またはサインの上、毎日提出してください。

・最終日が終わりましたら、お子さまの様子や励ましなど感想を書いていただけると子どもたちの今後の励みになりますので、お願いします。また、最終日に回収したカードは、学校で預かり、今後の指導に活かしてまいります。

### アウトメディアチャレンジ中の過ごし方



メディア利用時間の管理のために、ストップウォッチやアプリでの管理、録画をしておく、スマホ・ゲーム機を保護者が預かるなどがおすすです。また、事前準備が必要かもしれませんが、カードゲーム、散歩、スポーツ、図書館で本やまんがを借りる、料理に挑戦する、工作をする、お手伝いをする、寝るなども充実した時間をすごせます。

