



自走する子が育っ 健康生活

健康な生活四原則

- 一 運動 一日30分以上
- 二 睡眠 一日8時間以上
- 三 食事 一日3回
- 四 メディア 一日2時間以内
(ゲーム、テレビ、PC、スマホ)



学校教育目標

考える子

思いやりのある子

強い子

探究

貢献

自立

健康な状態五基準

- 一 学校生活で「楽しい(楽しみ)」ことがある。
- 二 学校で眠くならない。
- 三 気持ちの良いあいさつ、返事ができる。
- 四 悩みがない、あっても相談できる。
- 五 メディアの時間は2時間以内！

子供を守るメディアルール

低学年 ～レンタル期～

- 買ったときに、約束を決める
使用場所、使用時間、就寝時刻
- ゲーム、スマホは親の物
常に親が持っている
- 親に借りて、親に返す
「貸して下さい」「ありがとう」

「自分の物」と思わせたら黄信号

中学年 ～契約期～

- 使用の約束は書面に残す
使用場所、時間、就寝時刻
- 買には決してはまらない
「あと少し」「今日だけ」
- 保護者が見ている所で
使用する 管理する

好きな時に使えるようになると黄信号

高学年 ～看視期～

- 使用の約束は書面に残す
使用場所、時間、就寝時刻
- スマホ、ゲームの所有者は親である
だから
- 保護者が監視をする
管理場所 履歴点検

知らない時間に使えると黄信号

自分の部屋に持ち込んだら赤信号(手がつけれなくなる)