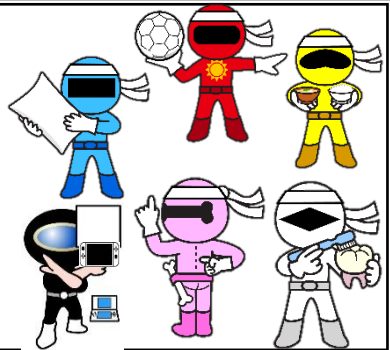


第1回 元気レンジャーウィークだよ!

福岡小学校では、規則正しい生活習慣の定着のため、年に3回「元気レンジャーウィーク」を設け、生活習慣チェックを行います。親子で一緒に取り組むことで、子供たちも自分の健康状態や生活習慣にしっかりと向き合うことができます。ぜひ、ご家族みなさんで取り組んでみてください。

げんき
<元気レンジャーとは……?>
 福岡小学校には、6人の「元気レンジャー」がいます。このレンジャー達は福岡っ子が毎日元気に勉強や運動ができるように応援しています。

☆元気に運動 「らんらんレッド」 ☆たっぷり睡眠 「すっきりブルー」
 ☆しっかり朝食 「いきいきイエロー」 ☆ストップメディア「メディアブラック」
 ☆白い歯かがやく「ぴかぴかホワイト」 ☆せすじをピン 「ぴんぴんピンク」



元気レンジャーウィークについて

① 実施期間

1学期	5月28日(火)～31日(金)	→	6月3日(月)回収
2学期	9月10日(火)～13日(金)	→	9月17日(火)回収
3学期	1月21日(火)～24日(金)	→	2月27日(月)回収

② 最初にすること → めあての決めよう!

お子さんと一緒に、規則正しい生活について話し、

「**起きる時間の目標**」「**就寝時間の目標**」「**わが家のメディアルール**」の3つを決めてください。

その後、カード内側の欄に記入します。子供だけで決めるのではなく、親子で話し合っめてめあてを決めてください。

★ **メディアのルールの例**

- ・夜8時以降はゲームをしない
- ・テレビは平日は1時間まで、休日は2時間まで など。



げんき R6元気レンジャーウィーク

学年 組 番号 名前

わが家のメディアのルール (1年間、しっかりと守れるルールにしましょう)

1 家族で生活のめあてを決めて、4日輪取り組もう。めあてが守れたら色をぬろう。

パート1	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)	色をぬれた数
1 決めた時刻におきた。(時 分)	☺	☺	☺	☺	
2 決めた時刻にねた。(時 分)	☺	☺	☺	☺	
3 わが家のメディアのルールを守った。	☺	☺	☺	☺	
4 赤・黄・緑の食品がそろったご飯が好き嫌いせず食べた。(給食も含む)	☺	☺	☺	☺	
5 自らすすんで運動をした。(休み時間や帰ったあと、スポ少など体育以外で運動をしたら○)	☺	☺	☺	☺	

はじめる前に記入するところ

- ① 学年・組・名前 (表紙にもあり)
- ② 起きる時間、就寝時間のめあて
- ③ わが家のメディアルール

③ 「わが家のメディアルールカード」を記入し、目立つところにはろう

親子で話し合っ、1年間を通して守れる「メディアルール」を決めます。

元気レンジャーウィーク以外の期間も、毎日意識して過ごせるよう、カードに記入し、家の目につく場所に掲示してください。(リビングなど)


わが家のメディアルール

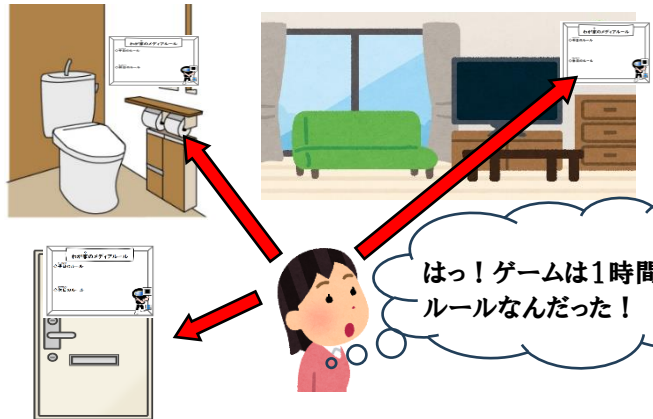
◇平日のルール

(例) ゲームやテレビは、1日1時間まで

◇休日のルール

(例) テレビは夜7時半までに消す





はっ！ゲームは1時間までのルールなんだった！

④ 元気レンジャーウィーク期間になったら、カードに毎日チェックしよう

全部で5つのチェック項目があります。
その日にできたら色をぬります。(シール可)

【1・2】 起きる時刻と寝る時刻は親子で話し合っ決めて、達成できるように、発達段階にあわせて声かけをお願いします。

寝る時刻の目安は、

低学年 9時まで、中学年 9時半まで、高学年 10時までです。

パート1	
1 決めた時刻におきた。(時 分)	☺
2 決めた時刻にねた。(時 分)	☺
3 わが家のメディアのルールを守った。	☺
4 赤・黄・緑の食品がそろったご飯を好き嫌いせず食べた。(給食も含む)	☺
5 自らすすんで運動をした。(休み時間や帰ったあと、スポーツなど体育以外で運動をしたらO)	☺

(火)	(水)	(木)	(金)	れた数
☺	☺	☺	☺	3

【3】 「わが家のメディアルール」を守って過ごします。

メディアを使用しなくても、お手伝い、カードゲーム、読書、お絵かき等、様々な過ごし方があります。

「脱メディア=苦痛」とさせるのではなく、メディア機器がなくても楽しく過ごすことで、メディア機器との付き合い方や、親子の会話・ふれ合いを見直すきっかけとなってほしいと思っています。

【5】 自らすすんで運動をすることができたかをチェックします。

体育以外でスポーツ少年団や習い事、休み時間、友達との遊びなどで運動をしたら達成できます。

【4】 赤・黄・緑の食品がそろっているご飯を好き嫌いせず食べているかチェックします。栄養バランスを考え、好き嫌いせずに食べることを目標とします。朝食、給食、夕食どれかを好き嫌いせず食べることができたら達成できます。

思ったことやがんばったこと

おうちの人から一言

子供たちは、4日間取り組んでみて、思ったことやがんばったこと等を書きます。
お家の人からの一言にご協力をお願いします。
(お子さんに向けての一言アドバイス、取組の様子等、自由にお書きください。)