

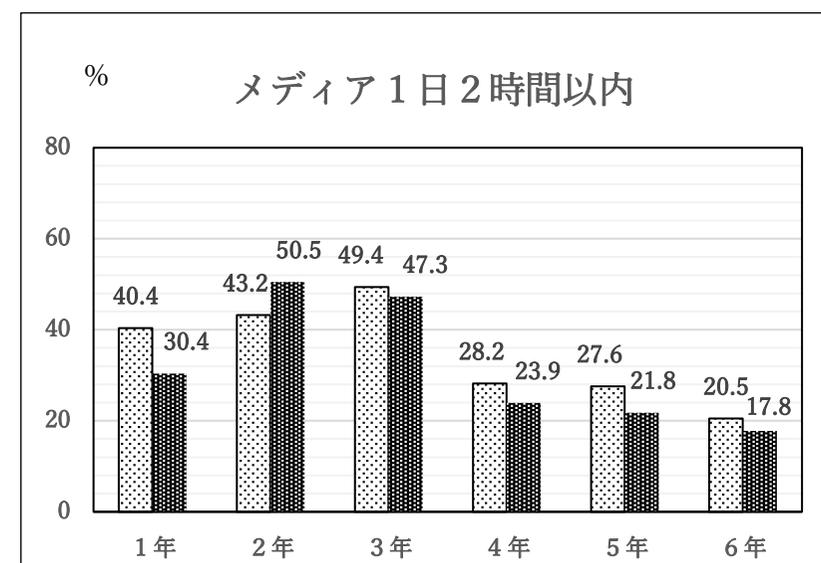
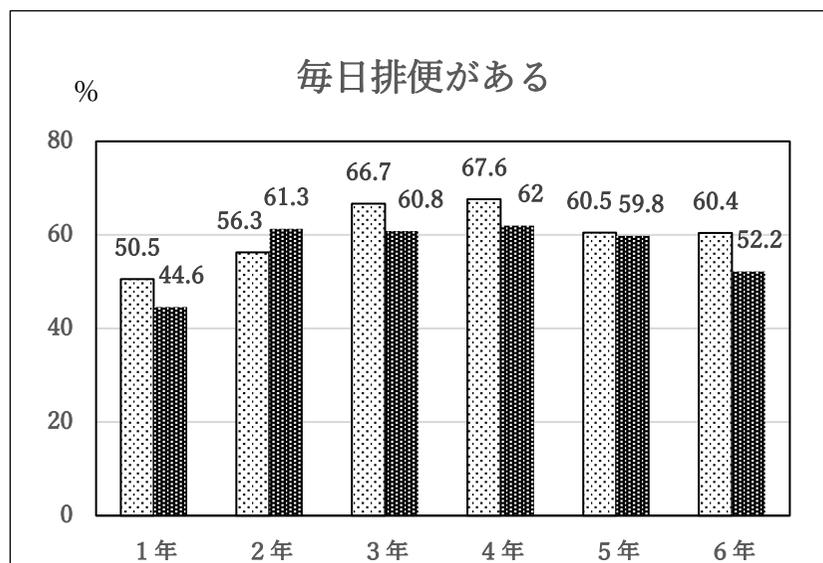
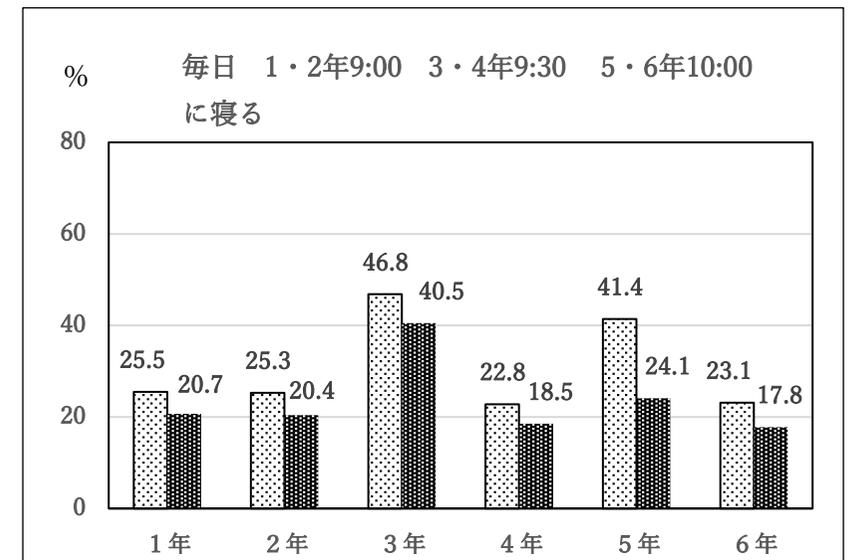
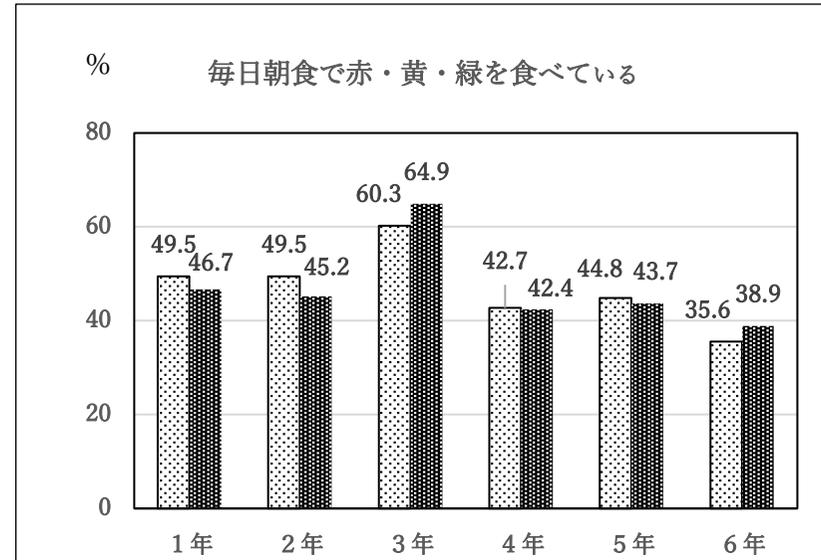
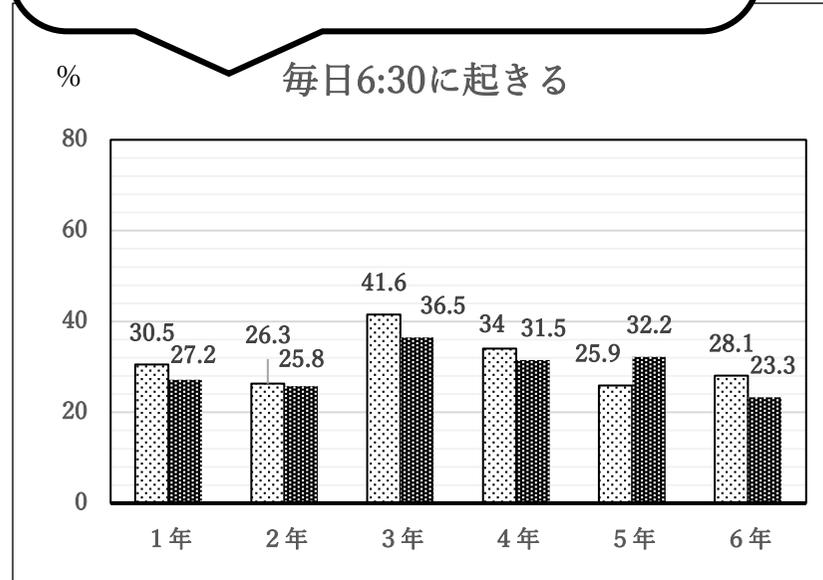
小学校期の生活習慣リズムの確立はとても大切です！！

生活点検「すこやかチェック」5月と9月をくらべてみました！

5月、9月ともに7日間チェックした結果です。7日間毎日できたと答えた子の%です。残念ながら、全体的に9月の結果は、5月より下がっています。3回目のすこやかチェックは、1/11（火）～17（月）です。

～生活習慣の確立は、早寝早起きとよい睡眠～ 学校で眠たくなってしまうのは睡眠不足です。

私たちの体には、睡眠などの生体リズムを管理する「体内時計」があり、その働きで朝になると目が覚め、夜になると眠くなります。また、体内時計は目から入る光によって調節されます。「朝すっきりと目覚めるには、カーテンを開けて朝の光を浴びるといい」と言われていますが、睡眠の質を高めるには、朝の光（明るめの室内照明、深夜営業の店舗、スマホやタブレットなど）を避けることも重要です。部屋の照明の調整、布団に入ってからスマホ使用を控えるなど、ぜひお子さんと話し合い、一緒に工夫してみてください。



「メディア漬け」は怖い！ゲーム障害は身近な問題

メディア時間のコントロールができないため、夜遅くまで起きていて、朝起きられずに、学校に遅刻する、授業中に眠くなって、勉強がおろそかになっていく。こんな心配はありませんか？ 今では小学生でも聞く話です。家庭でメディアの使い方のルールを決めていますか？

- 使用時間帯と使用終了の時間を決める。
- 使用場所を決める。（自室での使用は避ける）
- アプリのダウンロードや課金の限度額は小遣いの範囲にとどめる。
- ルールを書面に残す。守れなかったどうするかまで決めて書面に残す。目につくところに貼る。
- 親が模範を示す。メディアよりも家族や周りの人とのコミュニケーションを大切にする。