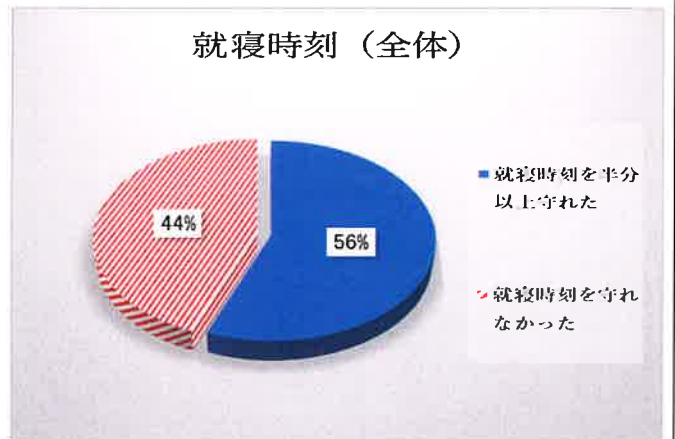
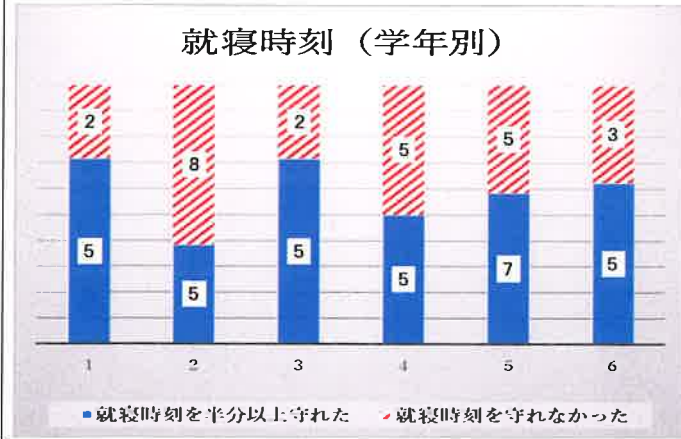




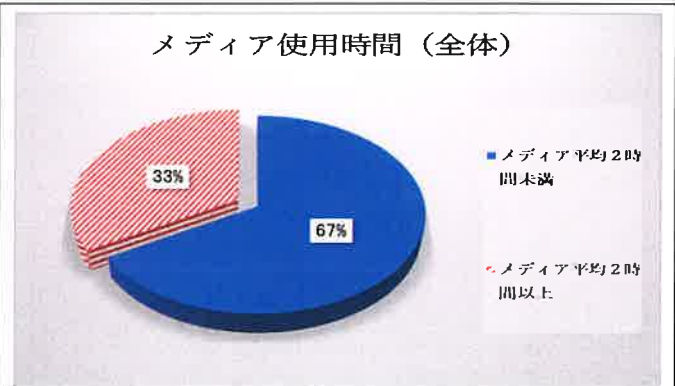
冬休みの生活リズムに課題！？

冬休み期間中、めやすの就寝時刻を半分以上守れた児童は56%でした。逆に、守れた日が半分未満だった児童が44%です。休み中も「早ね・早おき・朝ごはん」の習慣を続けることが大切です。



就寝時刻のめやす…**1・2年生は9時、3・4年生は9時半、5・6年生は10時**

冬休みのメディア使用時間も心配な状況です。スマホやゲーム等での遊びは脳の一部しか使わず、目や肩などに強い疲れを及ぼします。依存症やインターネットに関わるトラブルや成長・発達への影響など心配が出てきます。子どもは9～10時間の睡眠が必要です。ゲームやスマホ等の約束をご家庭で決めて、守らせていきましょう。



規則正しい睡眠をとることで…

1. 体の疲れがとれる⇒元気に過ごせる
2. 脳が休まる⇒判断力、記憶力がよくなる
3. 体に必要なホルモンが出る⇒成長ホルモン、メラトニンなど
4. 免疫力が高まる⇒病気にかかりにくくなる



小川町では、「8」のつく日を「ハッピーファミリーデー」としています。ご家庭で「ノーメディア」に取り組み、子どもさんのようすを見てください。

保護者のみなさまへ★大人や上の子どもさんの生活時間に合わせてしまい、下の子どもさんの就寝時刻が遅くなっている状況もあるかもしれません。十分な睡眠をとると、朝は自然と目が覚めますし、昼間の眠気も大丈夫です。子どもたちの睡眠のようすをご確認ください。