

睡眠チェック2週間チャレンジが始まります

10月28日(月)~11月10日(日)の2週間、2回目の睡眠チェックを行います。今週お父さんが睡眠チェックの用紙(緑色)をご家庭に持って帰ります。1回目の結果を振り返って、良いところは伸ばし、できなかった点を改善できるように、ご家庭で話し合い、2回目のめあてを決めましょう。



提出日: 11月11日(月)

睡眠チェック2週間チャレンジ! 『メディアの約束を守るための具体策』紹介

1回目を実施したとき、各ご家庭の「メディアの約束を守るための具体策」を少し紹介させていただきます。

メディア以外の趣味や、他の楽しみを見つける



お手伝いなどをしてメディアの時間を減らす



帰ってきてからと寝る前にやることリストを表にして作る

カードゲームなど他の遊びをする

メディアを使用した分、その時間休憩をする

20分メディアを見たら目を休める



TVやゲームをしたい場合は、勉強か読書を20分すると30分メディア時間を増やせるようにする

目を休めるときの 20ルール

スマホ、タブレット、テレビ...集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

大切な目を守るために、画面を見るときは 20ルール を覚えておきましょう。

画面を20分以上見たら



20フィート(約6m)離れた
遠くを20秒眺める

保健室からの

保健室で人気の遊びを紹介します! 休み時間になると、児童が「マンカラ」をしに、保健室へ来室します。マンカラとは、何千年も前から、現代に伝わるボードゲームです。

マンカラが気に入って、お家の人に作ってもらったという児童もいました!

