

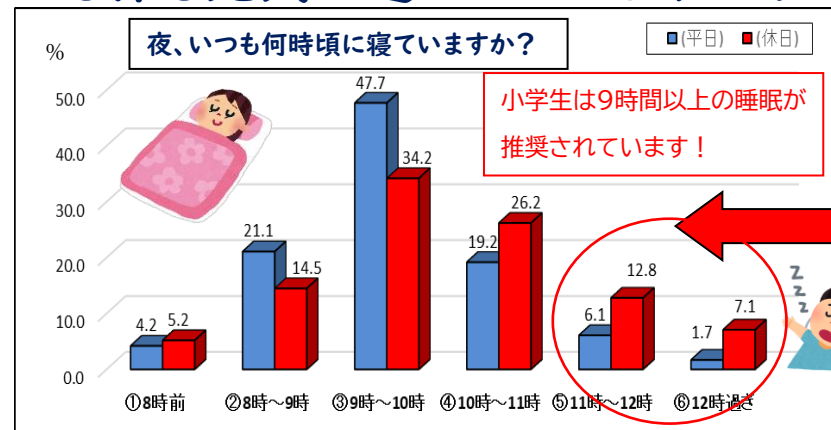


保護者の皆様へ

寒い日が続く、あたたかい春が待ち遠しい日々ですが、お子さんの「心」は元気ですか？心配なことなどがあると、当然「心」も疲れたり、具合が悪くなったりします。「楽しいことを考える、ゆっくり眠る、誰かに話す、朝起きたら太陽の光をあびる」など、元気になるための方法は色々あります。気持ちを切り替えて、「心」が元気になれば、体も少し軽くなるかもしれません。春まであと少し。「心」も「からだ」も元気に過ごせますように。

心も体も元気に過ごせていますか？

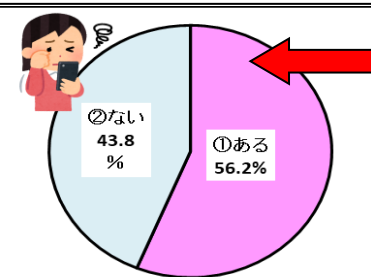
R7 今三小「生活に関するアンケート」より
全体集計結果(抜粋)※R7・12月全児童対象実施



年々、就寝時刻が遅いという児童が増加しています。睡眠は、**体と心の疲れをと**り、**成長促進**や**病気に対する抵抗力を高める**ためにも大切です。

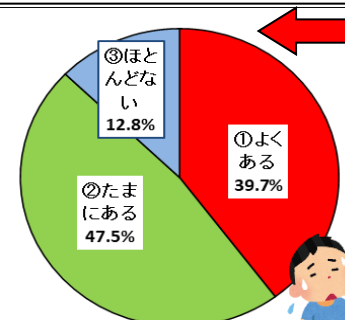
また、**記憶は寝ている時に定着される**ので、**学力アップにもつながります**。お休みの日もできるだけ、いつも通りの時間に寝て、起きられるのが理想です。

家庭において、ゲームやスマホ・タブレットなどを使う時間等に決まりはありますか？



昨年度調査より、「**きまりがある**」という家庭が**減少**(62%→56.2%)していました。近年「インターネット・ゲーム依存」は問題となっています。家庭でも再度、視聴内容や**使用時間等**について話し合ってみてください。

日頃疲れたな、と思うことはありますか？



昨年度調査より、「**疲れがよくある**」という回答が**多くなり**、(31.4%→39.7%)年々増加傾向です。メディアとのつき合い方や、睡眠時間等を含めた「生活リズム」について、一度見直せるといいですね。

ネット・ゲームのルールづくりにおいて大切なこと

～まずはできそうなことから～

まずよく話し合い、子どもの言い分も聞き、親の考えを強引に押し付けないことです。子どもに自らルールを考えてもらうのも良いでしょう。使用時間は細かく決めないことも重要。まずは、ネットやスマホの開始時間と終了時間を決めるくらいにしましょう。



※参考：久里浜医療センター

自分を好きになるために

自分のことが好きですか？いきなりそう聞かれても、「どうかなあ…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれたら、いろんなことに挑戦したり、友達と楽しくつきあえたり、毎日がもっと楽しくなるはず。

そこで、自分を好きになる方法を紹介します。ぜひ試してみてくださいね。



- ①誰かと自分を比べない（自分とは自分！世界にたった一人の存在というのはすごいこと）。
- ②自分をほめよう（小さなことでもOK）。
- ③早めに休んで、体と心の疲れをとる（疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう）。