

# ほけんだより

NO.45

令和2年6月26日

「げんきっ子週間」の取り組み ありがとうございます。

## <生活リズムは整いましたか？>

早寝・早起きを  
がんばりました。

学校が始まってから、規則正しい生活を送れているように思います。やはり、学校があるのとないのでは、大違いだと感じています。

学校の生活にも少しずつ慣れてきて、生活リズムも身につけてきたようです。継続して早寝・早起きをしてほしいです。



メディアの時間は2時間以内  
にがんばりました。

テレビやゲームの時間を姉弟で決めて、時間が過ぎないようにお互いに声をかけていました。外で遊ぶ時間が増えて良かったと思います。

休校中は、ひまさえあればゲームだったのですが、げんきっ子週間中は時間を気にしながらできていました。

早寝・早起き・朝ごはんはできたけど、テレビやゲームのしすぎだと思いました。

早く寝ることができなかったので、これからは、9時には寝たいと思いました。



学校が始まり、生活リズムが整ってきましたが、まだまだメディアコントロールがなかなかうまくいきません。ゲーム・スマホ・テレビの時間をどうしていくか……。親としても課題です。

毎朝、自分で決めた時間までに起きることができました。夜は、時計を見て行動することがむずかしかったようです。休校中から、ゲームをする時間が増えていたので、時間を短くする良い機会になりました。

「げんきっ子週間」の取り組み ありがとうございます。

学校が再開して1ヶ月がたちました。現在は生活リズムも整い、欠席する児童も少なく落ちついて学校生活を送っています。ただ、メディアの時間が長く(3~4時間/平日)「メディア依存」「ゲーム障害」が心配になるような児童も中にはおりました。自分でコントロールできるようにしたいものです。