

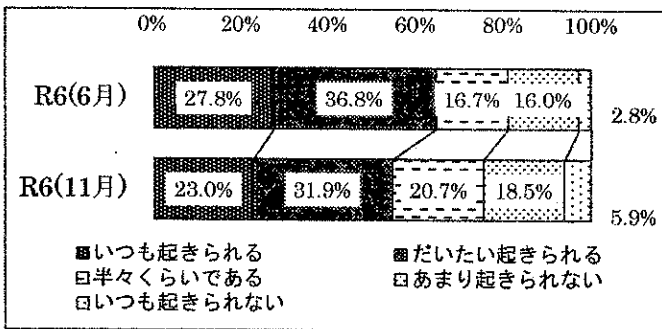
昔は「事始め」といって、12月13日頃から大掃除や餅つきなどお正月の準備をしていたそうです。みなさんも、気持ちよく新年を迎えるために、身の回りをきれいにしていきましょう。1月7日には、元気で笑顔のみんなに会えますように。

《生活習慣チェックリストの結果(一部)》何がわかるかな?みんなはどうか?

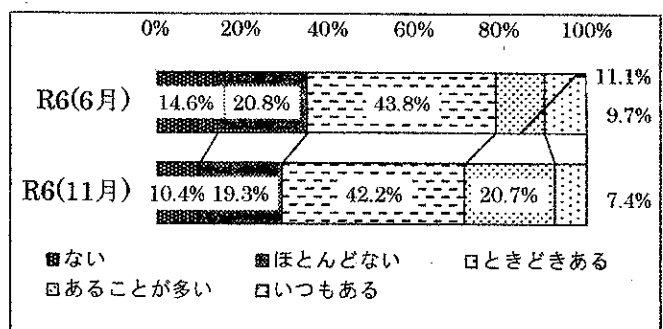
5・6年生を対象に、11月に実施した結果を、6月と比べてみました。電子メディアの使用時間や寝る前の使用が増えて、朝の目覚めや眠気がよくない人が増えてしまいました。

1~4年生のみなさんはどうですか?電子メディアを使うときの約束は守れていますか?

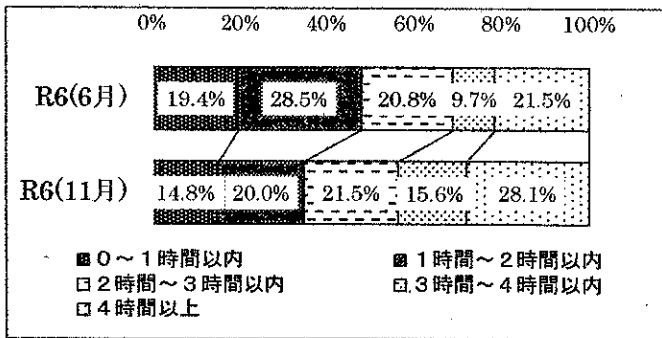
Q1 毎朝気持ちよく、起きられますか



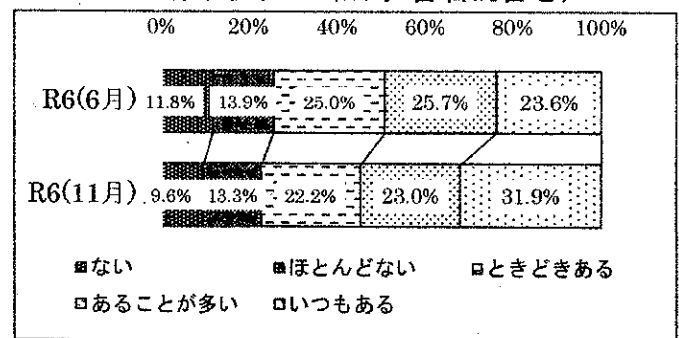
Q2 学校で眠くなることがありますか



Q3 平日、電子メディアを使う時間は、合わせて平均どれくらいの時間ですか(※学習目的以外)



Q4 寝る直前まで、電子メディアを見ていることがありますか(※学習目的含む)



《SNSの使い方を考えよう、おうちの人と相談しよう》

いろんな人とつながることができるSNSは、楽しくてつい時間を忘れて使い過ぎに...

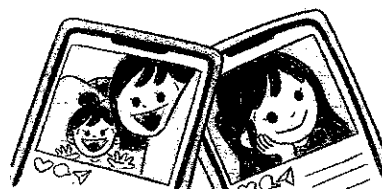
しかも、使い方をまちがえると、とても困ることになってしまいます。

おうちの人と相談して、時間を決めて正しく使うようにしましょう。



悪口を書き込む

冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまったりすること。



自分の写真をUPする

知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。



SNSで知り合った人に会う

相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。

よく眠れるのは誰?

ぐっすり寝るための秘密を解き明かせ

冬休み、次のような生活をしている6人のうち、3人は毎晩ぐっすり眠れているよ。誰かわかるかな? 考えてから線をたどってね。

Aさん
休みの日も毎日同じ時間に起きる

Bさん
朝はカーテンを開けず、昼までごろごろする

Cさん
毎日朝ごはんをしっかりと食べている

Dさん
40°C位のぬるめのお湯につかる

Eさん
寝る1時間前に甘いものを食べる

Fさん
寝る直前まで、スマホやゲームをする

Dさん
ぐっすり眠れているよ!

体温が下がると眠りやすくなるよ。熱いお湯だと目が覚めてしまうので注意。

Aさん
ぐっすり眠れているよ!

毎日同じ時間に起きると生活リズムが整って眠りやすくなるよ。

Bさん
しっかりと寝れていないよ

朝日を浴びないと体内時計が狂って、夜眠りにくくなるよ。朝起きたら必ず朝日を浴びよう。

Fさん
しっかりと寝れていないよ

スマホやゲームから出るブルーライトは目を覚ます作用があるよ。寝る1時間前からは使うのをやめよう。

Cさん
ぐっすり眠れているよ!

朝ごはんを食べると、体中に起きたことが伝わって活動的になるよ。

Eさん
しっかりと寝れていないよ

寝る直前に食事をすると、寝ている間も体が動き続けると、寝る3時間前までにごはんを食べよう。

ぐっすり寝るための秘密はわかったかな? よく眠れていない人は試してみてくださいね。