

夏休みも規則正しい生活を心がけよう！！

来週より夏休みが始まります。暑くなることも予想されます。熱中症には気をつけてください。屋内でも熱中症にはなります。特に規則正しい生活が出来ていないと熱中症になる危険性が高まります。遅くまでゲームをすることがないようにしてください。昼夜逆転をしてしまうと、生活を戻すことがとても大変です。生活リズムを崩すのは簡単ですが、生活を改善するには時間がかかります。夏休み後の学校生活を考えながら生活しましょう。

夏休みこんなことに挑戦してみませんか？



アウトメディアにチャレンジ！！

この夏休みは、テレビ・ゲーム・スマホなどの使わない時間を作る「アウトメディア」に挑戦してみましょう！！

レベル1

ご飯を食べている時は、メディアを使わない

レベル2

夜9時以降はメディアを使わない

レベル3

メディアを使用するのは、1日1時間以内にする

レベル4

家では使用しない

「どのレベルにする？」「どのくらいの期間取組んでみようか？」などは、お家の人と相談して決めましょう。メディアと上手に付き合っていく方法が見つかるといいなと思っています。