



もうすぐ冬休みが始まります。冬休みを楽しむために、規則正しい生活をして元気に過ごしましょう。特に、メディアの見過ぎには要注意！家庭で決めたルールを必ず守りましょう。



「冬休み健康ビンゴ」のお願い



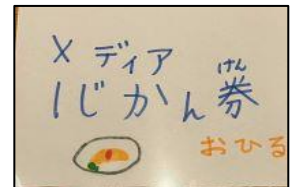
冬休みも生活リズムが乱れないようにするため、「冬休み健康ビンゴ」を配布しました。**第1回目は、12月25日(水)～27日(金)、第2回目は、1月5日(日)～7日(火)**です。メディアやお手伝い等、様々な項目がありますので、ぜひ親子で取り組んでみてください。

毎日、健康ビンゴに挑戦したい！という人は、ホームページから用紙をダウンロードできますので、ご活用ください。

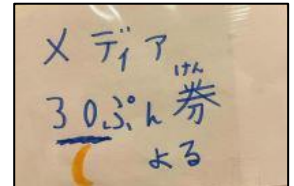
メディアの時間をコントロールしましょう

冬休みは、どうしてもメディアの時間が長くなりがちです。我が家では、メディアを使用する時のチケットを作成してみました。

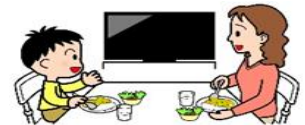
メディアを使用する時は、このチケットを親に渡します。時間は、タイマーを使っています。時々、タイマーを設定し忘れてしまう時もありますが、なるべく子供にタイマーを設定させています。



みなさんも各家庭で色々工夫してみてください。高学年のみなさんは、時計を見たり、見たい番組・動画をあらかじめ選んだりするなど、自分でメディアの時間をコントロールできるようにしましょう。



タイマーも少し可愛いものを用意すると、メディアの時間を守ろうという気持ちになってくれますよ。



SNSの使い方を考えよう

高学年になると、スマートフォンを持つ人が増えてきます。色々な人とつながることができる SNS は、便利ですが、使い方を間違えるとトラブルに巻き込まれてしまいます。

友達の悪口を書き込む、自分の写真や動画をアップする、SNS で知り合った人に会う、これらはどれも間違った使い方です。

自分の SNS の使い方が正しいかももう一度よく考えてみましょう。

