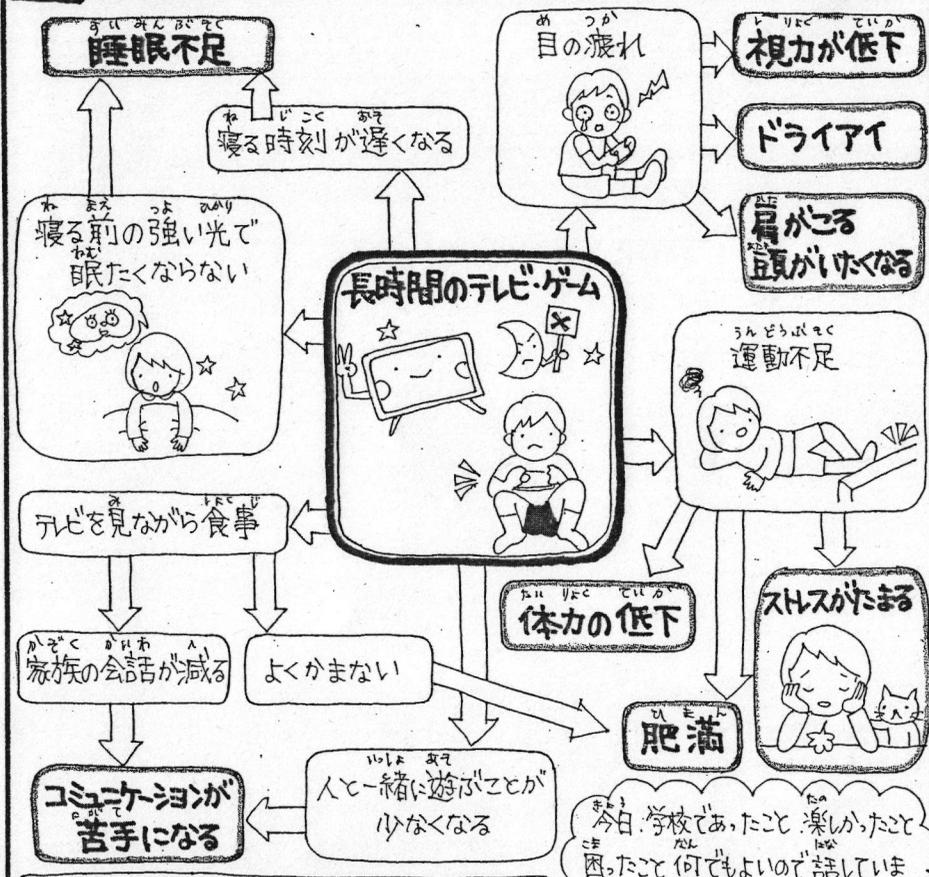


**⚠️長時間のテレビ・ゲームによってこんなにも影響が!!**



**テレビやゲームの時間を家族と決めよう**

★ テレビは1日  時間までに  
 ★ ゲームは1日  分までに

…理想はテレビとゲームで1日2時間以内です…

今日、学校であたしと楽しかったこと、困ったこと何でもよいので話していますか？お家の人は、みなさんが学校でどんなことを感じているのか、きいてみたいはず。そしてお家の人が、どんな一日を過ごしたのか、聞き役にもなってみてください。意外な発見もあるかも。

**目を大切にしよう**

**夏休み明けの「生活リズムチェックカード」を見せてもらいました**

全校の89%の人が、がばって記入し提出しました(昨年93%)。例年、起きる時間と寝る時間の目標を書き忘れる人が何人もいたのですが、今回はほとんどの人が記入し、めあてを持って取り組んだことを感じました。感想を読みると「生活リズムがよくなると、すきりと体調もよくなることに気付きました。」と、体調の変化と結びつけて考える人もいました。「家族の協力がなくては、健康的な生活を送れないことを実感しました」と書いてくださったおうちの方もいらっしゃいました。

今後も、おうち全体で生活リズムを意識した日々を送ってもらえたらと思います。

**▲からだも重かたてあそんだ▲**

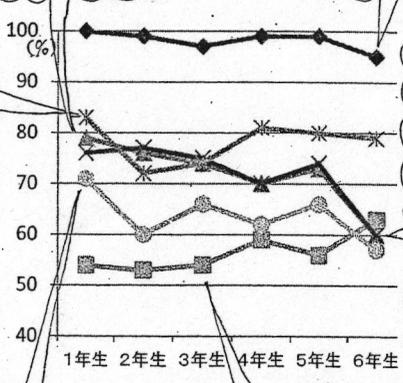
一昨年の85%から年々減少して72%に。テレビやゲームの時間のグラフとひたひた重なっているところに注目してください。

**◆朝ごはん◆**

これまで、どの学年も「朝ごはん」にかかわらず、ほぼ100%食べていたが、今回は6年生が95%に…

**＊はやおき＊**

全体の78%が早起きができていました。2・3年生が減少しているところが気になります。早起きは生活リズムの基本となるものです。



**×テレビゲームは2時間以内×**

例年よりは減少し70%ができていました。からだを動かさずに、テレビやゲームで過ごす時間が増えているのはとても残念です。

**●はやね●**

全体の64%しか早寝ができていません。特に高学年は遅い時間に寝る人が増えています。1年生は早寝早起きをがんばりました。

**■朝うんち■**

全体の57%で朝うんちが出ていました。早寝早起きができていない人は、朝うんちの割合も高いようです!!