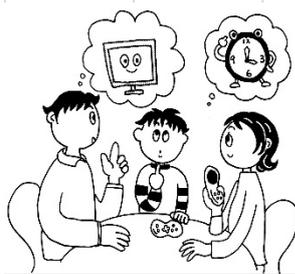
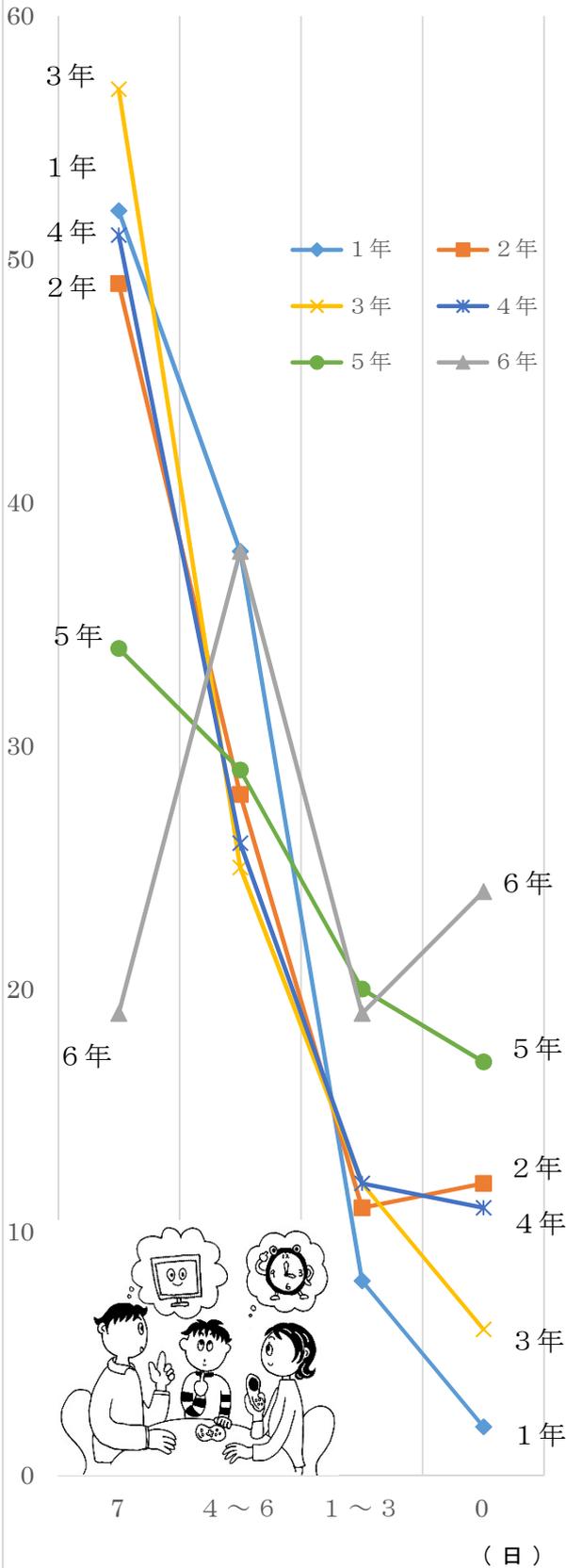


やりすぎ・見すぎ注意!



テレビやゲーム、パソコン、スマートフォンを見たりしたりする時間をぜんぶあわせて2時間より短くできた日数



9月に行った早ね・早起きチャレンジカードの結果、「テレビやパソコン、スマートフォンを見たりしたりする時間をぜんぶあわせて2時間より短くできた」日が何日あったかをまとめました。

7日間できた人が多かった順に

1位 3年 2位 1年 3位 4年
4位 2年 5位 5年 6位 6年

1日もできなかった人が少なかった順に

1位 1年 2位 3年 3位 4年
4位 2年 5位 5年 6位 6年 です。

どちらの順位をみても、1・3・4年生ががんばっていることがわかります。

また、次の日が学校という日の前日の夜ねた時刻で、一番遅くねた人の時刻をみると、

1年 11:30 2年 12:00 3年 12:56

4年 12:00 5年 1:30 6年 1:02 と、

どの学年にもとても遅い時間にねている人がいることがわかりました。

担任の先生たちからみなさんの様子を聞くと、

- ☆ 朝からあくびをしている
- ☆ いねむりをしている
- ☆ ボーッとしている
- ☆ 忘れ物が多い
- ☆ 通学班の集合時刻に遅れる
- ☆ 一日中元気がない
- ☆ 朝の食欲がない
- ☆ 体調が悪くなる

など、いろいろな困ったことが起こっていることもわかりました。

秋の夜長、テレビやスマートフォン、ゲーム機の電源は切って、家族でおしゃべりをしたり、ゆっくりお風呂に入ったり、本を読んだりしてみませんか。どうしてもしたい人は、寝る前の1時間だけでも、見たりしたりするのをやめてみましょう。パソコンなどの液晶画面から出る明るい光(ブルーライト)をあびると、寝付きが悪くなるそうですよ。よい睡眠のためにも、目を休めるためにも、テレビやゲーム、スマートフォンとの付き合い方を家族でぜひ、考えてみてください。