

みんなの ほけんしつ

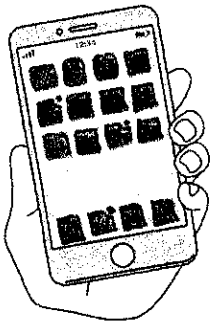
恵庭市立柏小学校
令和7年 7月 8日(火)
NO.9 (柏っ子ウィーク②)



担当：服部(はっとり)

★今週は「柏っ子ウィーク」です★

夜10時までに寝る。朝7時までに起きる。



生活リズムを整えて、からだも心も元気にしましょう！

…とは言うけれど、「どうもやる気がおきない」「なにをどうしたらいいかわからない」って人もいるのかなあ〜と。 う〜ん・・・

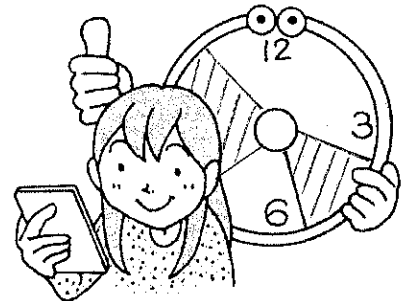


◇ そうだ！さいきんは、スマートフォンを持っている人もふえてきているようだし、何かできないだろうか！？

スマホをじょうずにつかって、生活リズムを整えてみよう

まくら元にスマホがあったら動画を見たり、ゲームをしてしまう可能性が高い人にはおすすめてできませんが、

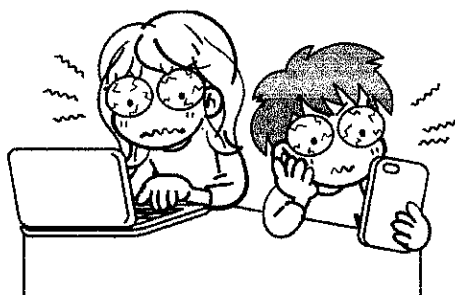
アラーム機能があるので、ねる・おきる時こくにアラームをセットすると、夜10時・朝7時を守ることができそうですね。



すいみんアプリで調べると、たくさん出てきます。すいみん時間やすいみんの質をきろくして調べて、よりよいすいみんをサポートしてくれるそうです。無料のものもあるので、気になる人は、お家の人と相談をしてみましょう。

そうそう！相談と言えば、スマホのやくそくをお家の人と決めていますか？スマホを使っていると、あっという間に1時間たっている…なんてことよくありますよね。

「スクリーンタイム」「デジタルウェルビーイング」は、スマホの



「設定」アプリで、保護者さまによる使用制限（または、自分自身でスマホの使用時間を制限すること）ができます。スマホをじょうずに使えばとても役に立つ道具になります。

しかし、**使いすぎには注意！**です。自分で時間をコントロールできない人には、スマホはまだ早いかも…。

スマホがなくても目覚まし時計や太陽の光をみかたにつければ、きもちよ〜く起きられるよ♡