



たの おうちで楽しくすごそう！①

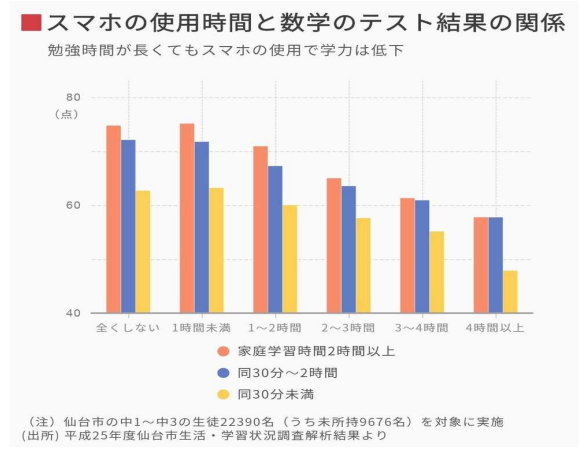
令和2年4月20日号

足羽小学校のみんな、ひさしぶりだね。小杉校長先生です！

長い休みが続いているけど、元気にしているかな？

このコーナーでは休み中、みんなが少しでも元気に楽しく過ごせるように、いろいろなことを発信します！

みなさんの毎日の生活のリズムは乱れていませんか？長い休みが続くとどうしても生活リズムが乱れてしまう人もいます。ついついゲームをやりすぎたり、遅寝遅起きになったり、睡眠不足になったりしていませんか？



右上のグラフを見てください。(グラフの見方がむずかしいときはおうちの人と一緒に見てください。)

スマホ(ゲーム)は1日に1時間以上やってしまうと、どんなに勉強しても成績が下がってしまうそうです。右下のグラフを見ると、3時間以上スマホやゲームをする人は、全くスマホやゲームも勉強もしない人よりも成績が悪くなるという結果も出ています。

また、ゲームやスマホをやり過ぎると、「依存症」といって、おそろしい麻薬や覚醒剤などの薬と同じような中毒症状に陥り、脳がダメージを受けたり、まともな生活が送れなくなったりするそうです。子どもでは学校に行けなくなったり、大人でも働けなくなったりすることもあるそうです。大人でも依存症になるとなかなか自分だけの努力ではゲームをやめられない人もいます。小学生の間におうちの人にも協力していただいて、ゲームやスマホをするのは1日1時間以内というルールをしっかりと守るようにしましょう。



今回は、みなさんが毎日の生活リズムが整えられるよう、スケジュール表(日課表)の例(サンプル)を載せました。参考にして、一緒につけてある日課表に自分で考えた日課を記入してみましょう。頑張って、リズムよい毎日を送ってください。

1～2年生(れい)

7:00	おきる	
	あさごはん	
	はみがき	
8:00	べんきょう	
10:00	なわとび・うんどう	
	ジョギング	
11:00	おてつだい(そうじ)	
12:00	ひるごはん	
1:00	さんぽ・うんどう	
2:00	ゲーム	
3:00	おやつ	
	ほんよみ	
4:30	おつてだい(せんたくものたたみ)	
5:00	しゅみ(うんどう・あそび・こうさく)	
6:00	ゆうごはん	
	テレビ	
8:00	おふろ	
9:00	ねる	

3～4年生(れい)

6:30	起きる	
	朝ごはん	
	はみがき	
7:30	なわとび(運動)	
	ジョギング	
8:00	勉強	
10:00	お手伝い(せんたく)	
11:00	読書	
12:00	昼ごはん	
1:00	さん歩・運動	
2:00	お手伝い(掃除)	
3:00	おやつ	
	しゅみ	
4:30	お手伝い(せんたく物たたみ)	
5:00	お手伝い(夕ごはんづくり)	
6:00	夕ごはん	
7:00	テレビ・ゲーム	
8:00	お風呂	
9:00	ねる	

5～6年生(れい)

6:30	起床	
	朝食	
	洗顔	
7:30	なわとび(運動)	
	ジョギング	
8:00	勉強	
10:00	手伝い(洗濯)	
11:00	読書	
12:00	昼食	
1:00	さん歩・運動	
2:00	手伝い(掃除)	
3:00	おやつ	
	趣味	
4:30	手伝い(洗濯物たたみ)	
5:00	手伝い(夕食づくり)	
6:00	夕食	
	テレビ・ゲーム	
8:00	風呂	
9:00	読書・勉強	
9:30	寝る	

