



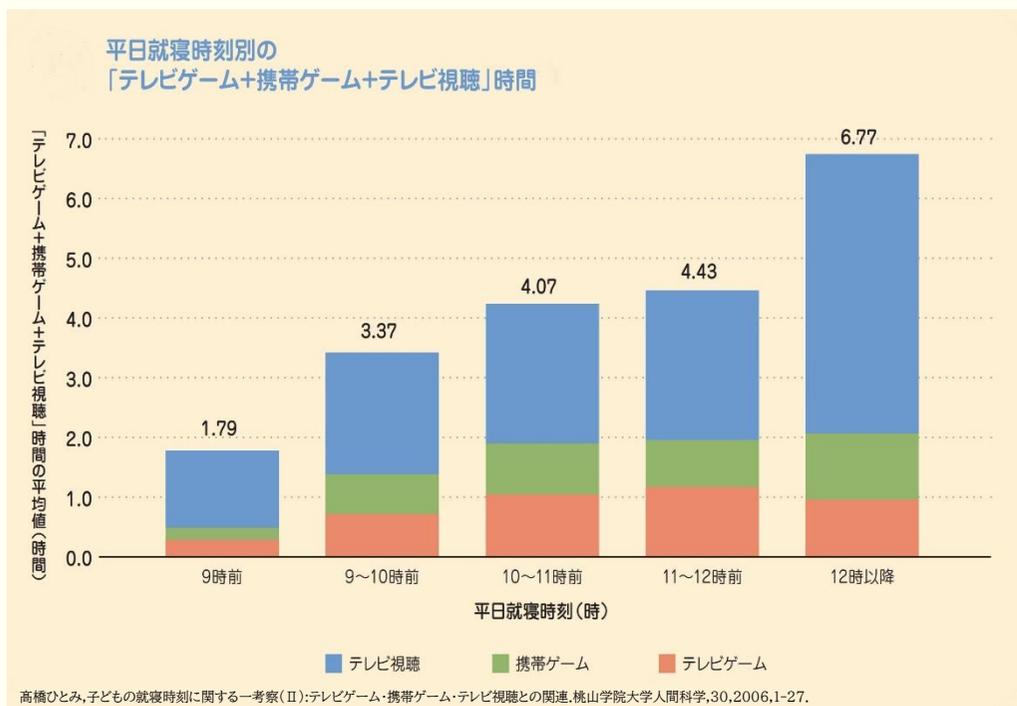
メディアとは上手に付き合いましょう

※メディア：ここでは、テレビ、DVD、スマートフォン、タブレット、PC、インターネット動画、ゲームなどを指します。
 ※メディアは調べ学習にも利用できますが、メディアの長時間視聴は睡眠不足の原因となり、やる気が出ないなどの問題のもととなります。睡眠は脳やからだを成長させるはたらきがあります。



メディア視聴時間が多いほどねる時刻が遅くなります。

自分にあった睡眠時間を確保しましょう。



◎ねる時刻を決めましょう。

()時()分

※ねる 30 分前には布団に入り、部屋を暗くしましょう。
 ※メディアをねる部屋に置かないようにしましょう。



◎自分の睡眠時間は

()時間

※朝は「おなかすいた」と言ってきげんよく起きることをめざそう。
 ※休日や長期休みも、決まった時刻に自分で起きよう。

