「1月の生活リズムチェック」にご協力よろしくお願いいたします。

橋本市立応其小学校

12月もリズムチェックにご協力いただき、ありがとうございました。今日から学校生活がスタートします。冬休みで崩れてしまったリズムを早く戻せるように、声かけと、ご協力をよろしくお願いいたします。

☆子どもの感想☆
これからもっと読書をしたい。小説を読んだら時間がのびるかな。

☆おうちの方から一言☆
早寝、早起きがんばってくれています。チェック表が始まってから、風邪をひくことが減り、生活リズムの大切さを感じます。

☆子どもの感想☆
読書時間が少ないことがわかったので、増やしたい。

☆おうちの方から一言☆
よく頑張っていますね。図書館に一緒に行ってみようね。今度計画して、お友達も一緒に行ってみようね。

☆子どもの感想☆
もう少し早く動こうと思います。例えば宿題の時に。

☆おうちの方から一言☆
毎日、宿題もがんばっていますが、もう少し、時計を見て、早目に動いてほしいです。ガンバレ～！！

☆子どもの感想☆
読書時間の目標は、２０分だったけど、３０分になってうれしいです。

☆おうちの方から一言☆
勉強時間や読書の時間がきちんとできているので冬休みも続けてほしいです。

☆おうちの方から一言☆
×がついているところは、どれもお母さんの都合で出来なくてごめんなさいね。ちょっとした工夫（色ぬり）があるだけで子どもってがんばるんですね。

☆おうちの方から一言☆
週末は、ついつい気を抜きがち。親も気をつけますね。声かけますね。

☆おうちの方から一言☆
早寝、早起き、朝ごはんはバッチリだったね。あとは、お勉強と読書か・・・気持ちに余裕があるときに読書しよう。

☆おうちの方から一言☆
いまなんじなのか。ということをきにしながらこうどうできるようになっているね　とけいがもっとよめるようになるといいね。

☆おうちの方から一言☆
前と変わりなくて残念ですね。ちゃんと目標、計画を立てて、行動していこう！！１つでもいいから達成できるようがんばりましょう！！

☆おうちの方から一言☆
毎日、早起き、そして宿題以外にも自主的に勉強したり、寝る前に読書したりと頑張りましたね。これからも、続けましょうね。

☆子どもの感想☆
勉強時間が長くなった。

☆おうちの方から一言☆
最近、勉強のやる気にはとてもびっくりしています。早寝・早起き頑張ろうね！一緒に！読書、何か○○が面白そうだなあーって思う本を見つけないとね！

☆子どもの感想☆
平日は、６：３０に起きれたけど、土日などは、遅くなってしまった。ねる時間も次はきちんとやりたい。

☆おうちの方から一言☆
以前よりも、寝るのが早くなった気がします。勉強をする時間より、たまにテレビやゲームの時間の方が多いので残念です。

☆おうちの方から一言☆
読書時間以外のめあては、だいたい守れているので良いと思います。あとは、金曜日のうちに宿題を済ませてしまうと土・日は勉強時間も０分なのでそういう空いた時間から読書をやっていこう！！

☆子どもの感想☆
ねる時刻が前よりもおそくなってしまった。どんなにいそがしくても、すいみんはけずらないようにしよう。

☆おうちの方から一言☆
自由勉強、よく考えて工夫しているね！その調子！本を読む習慣もついていていいよ！

☆子どもの感想☆
生活リズムチェック表がでてから、早寝、早起きができるようになった。

☆おうちの方から一言☆
早寝、早起きは本当に、このチェック表のおかげで、できるようになりました。

☆子どもの感想☆
勉強を早くし、ねて、朝早く起きるようにする。

☆おうちの方から一言☆
朝、自分で起きられるように努力してください。朝早く起きるためには、どうしたらよいか考えてみてください。

☆子どもの感想☆
にちよう日もいえでどくしょをしたい。

☆おうちの方から一言☆
最近は、生活リズムチェックに×がつくのがいやらしく、○がつくように意識してがんばっています。
ようかいウォッチのぬりえもいいですね。土、日も勉強、読書をがんばろう！！

☆子どもの感想☆
前と比べてだいぶねる時間が早くなった。

☆おうちの方から一言☆
自分で時間を見ながら、行動してくれています。家に帰ってくる時間が遅い日は、バタバタしてしまうけど、一緒に早く寝られるようにがんばろうね。

雑誌　「ふたば」　母子健康協会
日本大学　客員教授　岡田　知雄先生　著

インターネットゲーム障害の診断として中核となる5項目について

項目	内容
耐性	過剰な時間やり続けること
離脱症状	止めると出現するイライラや不安、興奮
コントロール困難	使用することへの強い渇望と使用を減らす、または中止することの困難
結果のフィードバックの消失	生活に支障が生じているのにやり続けてしまうこと
生活破綻	社会的、職業的な障害が生じていること

スマホ・タブレット
正しく使っていますか

最初のスマホ
親子１８の約束から
ーインターネットよりー

１．これは家族のスマホで、親が買って、親が毎月の支払いをしてくれている。
２．パスワードは必ず親に伝える
４，電源を入れるのは朝○時～切るのは夜△時と決めておく
７，スマホで人をだましたり、人を馬鹿にしたりしない。
８．面と向かって言えないことは、メールでもLINEでもしない。
９．相手の親に言えないようなことは、メールしない。
１１．公共の場では電源を切るか、マナーモードにする。
１２．自分の写真を送ったり、人の写真を受け取ったりしない。
１４．スマホ無しの生活ができるようにする。
１６．携帯ゲームは、言葉遊びやパズル、脳トレだけにする。
１８．約束を破ったらスマホを親に返す。親子で話し合い、１からやり直し、一緒に学んでいく。

１８のうち、特に大事だと思うことを載せてあります。家でも話し合ってください。

このような気になる項目はありませんか・・・？