

## 生活習慣を整えましょう！

最近はとても寒い日が多く、朝起きるのがしんどいという人も多いのではないのでしょうか？ 宿題や習い事などやるのがたくさんあって忙しい人もいます。できるだけ早く布団に入るようにして、次の日の朝少しでもすっきりと目覚めることができるようにしましょう。

道路に雪が積もっていたり、凍っていたりして登校中に滑ってけがをしてしまう人が増えています。ポケットに手を入れていたり転んだ時に手をつくことができず、頭や顔などのけがに繋がってしまいます。手袋をつけたり、両手があくようにしたりして転んだ時すぐに手をつくことができるようにしましょう。

## 元気が出ないときの対処方法は…

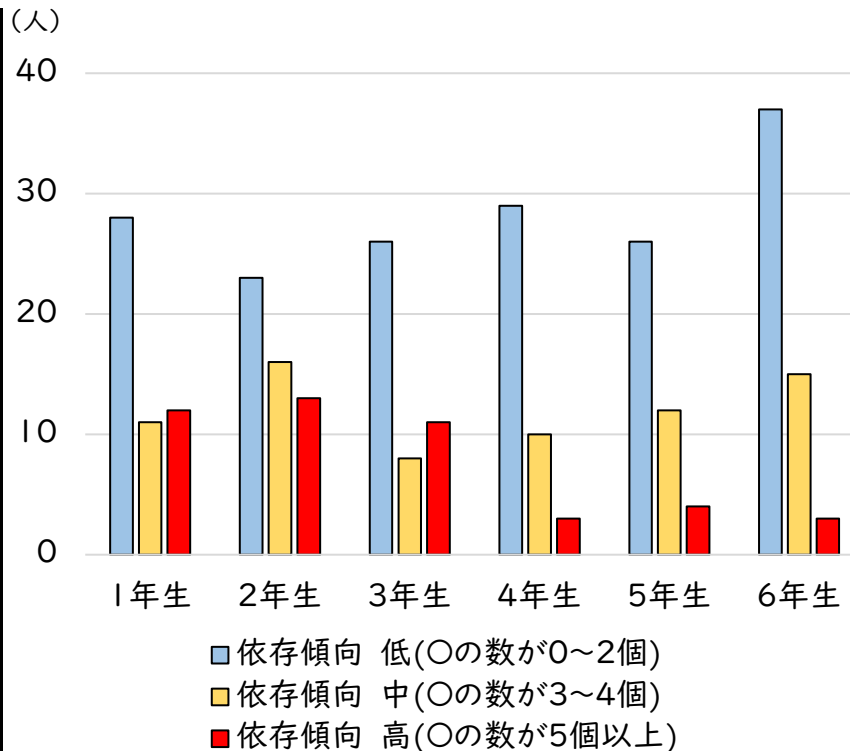
「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、自分に合うものをぜひ見つけてみてください。



## スマホ・ネットとのつきあい方チェックシートを実施しました



	質問項目
①	インターネットに夢中になっていると感じていますか？
②	満足感を得るために、インターネットを使う時間を長くしたいと感じていますか？
③	インターネットの使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとして失敗したことがたびたびありましたか？
④	インターネットの使用時間を短くしたりやめようすると、落ち着かなかったり、不機嫌になったり、落ち込んだり、イライラしたりしますか？
⑤	使い始めに思っていたよりも、長い時間、インターネットをつないだ状態していますか？
⑥	インターネットのために、大切な人間関係、学校のことや部活動のことを台無しにしたり、危うくするようなことがありましたか？
⑦	インターネットへの熱中のしずぎを隠すために、家族、先生やそのほかの人たちに嘘をついたことがありますか？
⑧	自分にふりかかった問題から逃げるため、または絶望、不安、落ち込みといったいやな気持ちから逃げるために、インターネットを使いますか？



左のチェックシートを使ってスマホやネットへの依存傾向 (はなれられない状態)を確認しました。

どの学年も「依存傾向 低」の児童が最も多い結果になりました。しかし、どの学年にも「依存傾向 高」の児童がいます。

メディアはとても便利で楽しいものですが、みなさんの心と体の健康を奪ってしまうものになる可能性もあります。おうちの人とメディアを使うときのルールをしっかり決めて、メディアと上手につきあいましょう！