

12/5～ 早くねようキャンペーン (保健委員会)

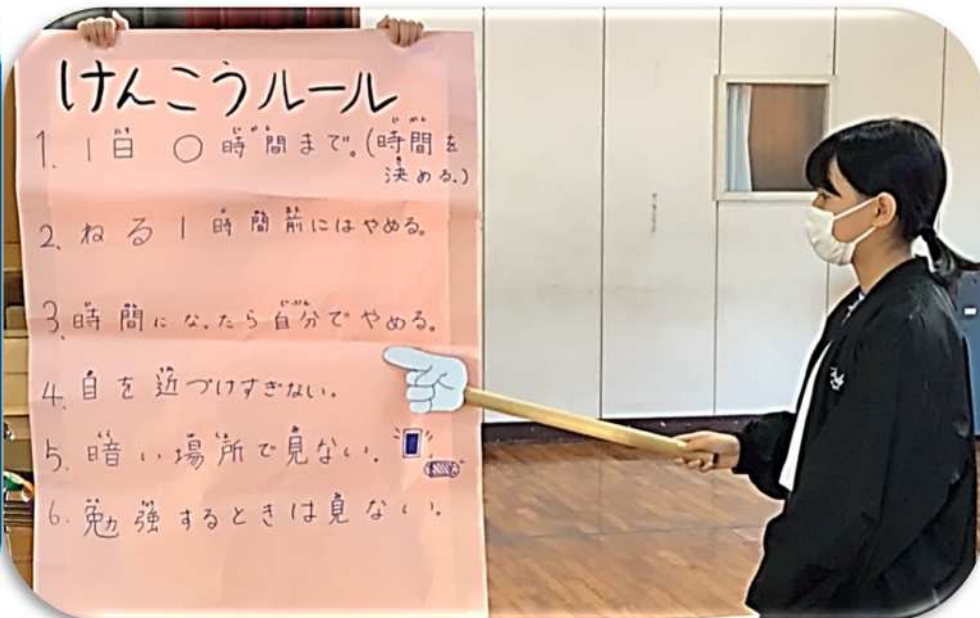


12/5～12/9まで「早くねようキャンペーン」を行います。

メディア（ゲーム・ネット・動画）を使う時のけんこうルールを保健委員会で考えました。

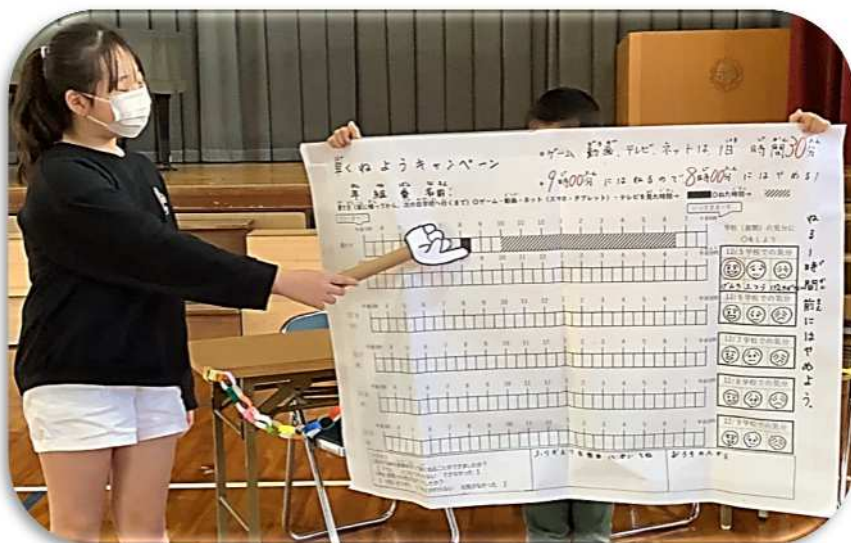
けんこうルール

1. 1日 ○ 時間まで。(時間を決める。)
2. ねる1時間前にはやめる。
3. 時間になったら自分でやめる。
4. 目を近づけすぎない。
5. 暗い場所で見ない。
6. 勉強するときは見ない。



家に帰ってからのメディア利用時間と睡眠時間を記録してみてください。そして、昼間（学校）の気分も記入してみてください。

夜中に気になるテレビ中継があると思いますが、できるだけ早くねましょう！！



学校医の先生の話

- お家の人と相談して約束した時間で楽しみましょう。
- 運動をしてみんなと楽しく遊びましょう。
- 週に1日ぐらいはゲームをやらない日があってもいいですね。

