

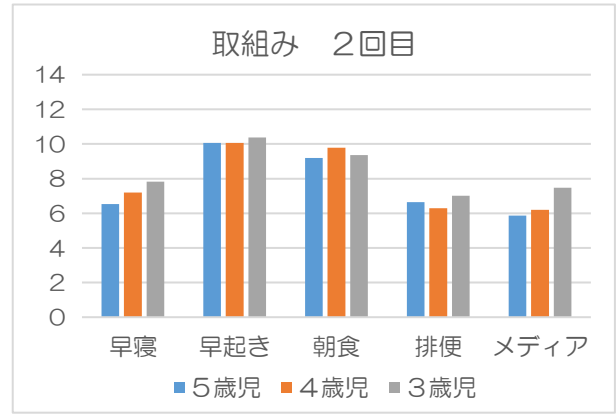
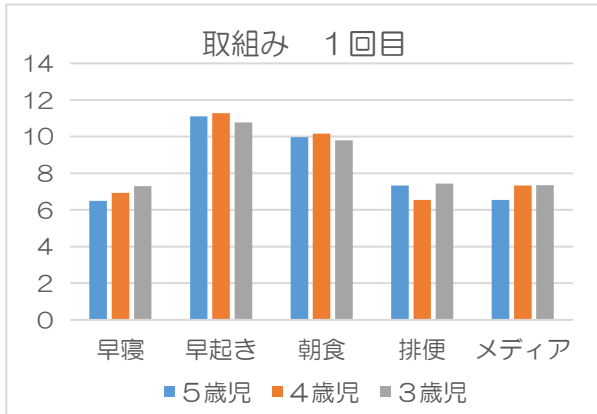
# ほけんだより



## ダウンメディア取り組み結果について

ダウンメディアの取組の2回目は浜山中学校区全体での取り組みでした。

取り組み中に体調を崩されるお子さまもおりましたが、皆さん意欲的に取り組んでいただきました。結果について、以下にお知らせします。



### 保護者の方の感想

- ・(さくら) ◎をたくさんつけようと意識をしてすごせました
- ・(さくら) 目覚まし時計を自分でかけて頑張っていました
- ・(れんげ) メディアはあらかじめきょうだいで一緒に見たいものを決めてから見るようにしたところ約束を守ってくれた
- ・(れんげ) 少しずつでも、黄・赤・緑をすべて全部たべられるよう頑張った
- ・(すみれ) 1回目の取組は理解できていなかったが、2回目は自分からウンチを教えてくれたり、TVをおしまいにすると言っていました
- ・(すみれ) 早寝ができないと早起きができなかったり、少しリズムが崩れるだけで1日のリズムが大きく崩れることがわかった



### 早寝を習慣づけるために

どのご家庭の感想でも早寝が難しいとご意見をいただきました。  
ご家庭の事情もあろうかと思いますが、以下の内容にチャレンジしてみてくださいね

- ☆ 朝決まった時間に起き、朝日を浴びる
- ☆ お風呂は寝る 90 分前がベスト
- ☆ 電子機器は寝る 1 時間前から見ない

☆ 休みの日に「寝だめ」をしない