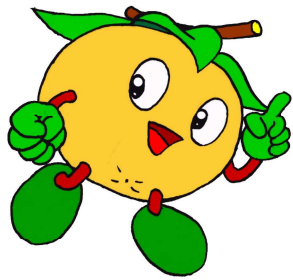


神宅小学校の子供たちをもっと元気に!!



ほけんだより 特別版

お子様といっしょにごらんください。

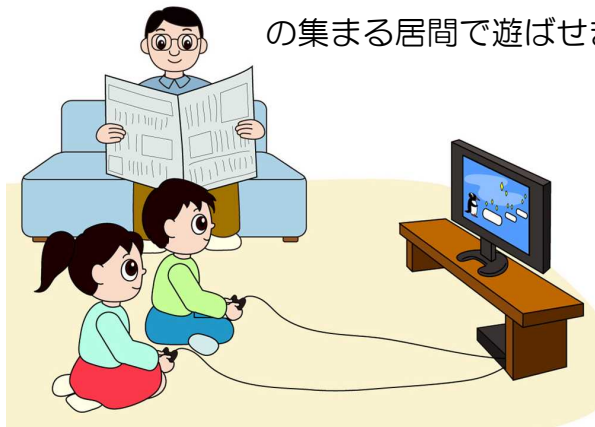


「ホップ! ステップ! ジャンプ!」でも2か月にわたり、ゲーム依存の予防とご家庭での約束について紹介しました。

今回は、約束を決めてからの大切なことについて紹介します。

約束は、親もいっしょに守る

平日はゲームで遊ばせないのがベストです。
遊んだとしても夕食までの60分程度、家族の集まる居間で遊ばせましょう。



子供の前でゲームやスマホを触っている姿を見せない

親もスマホやテレビでなくお子様の顔を見て、その日1日学校であったことなど、お話を聞いてあげましょう。

「夜は寝る時間」であることを徹底する

夜は遊ぶ時間ではありません。夜は9時までにふとんに入り、寝る部屋にゲームを持ち込まないことが重要です。



寝る前には、預かるといいですね。



話し合っけて決めた約束は、親も協力して守れるようにしてあげましょう。