

おひけんたより5月

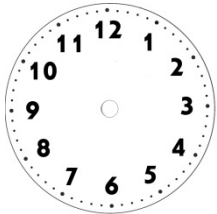
休校期間中、どう過ごす？



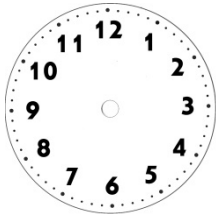
毎日の My 時間割



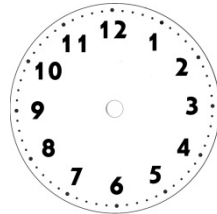
起きる時間



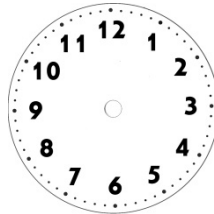
朝勉強の時間



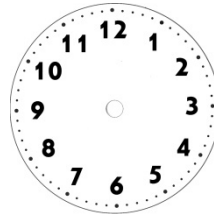
昼食の時間



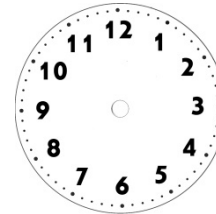
昼勉強の時間



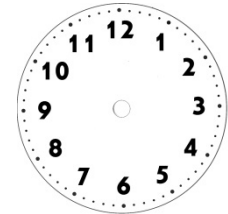
自由時間



夕食の時間



寝る時間



作り方のコツ

毎日、学校と同じように勉強するのは難しいですよね？なので、目標の時間を決めてみよう。たとえば、「〇時から自由時間だから、それまで勉強する！」など、楽しい時間から考えると作りやすいかもしれません。あまり理想が高すぎると挫折してしまうこともあるので、ゆる〜く時間を決めて、頑張れそうなことからやってみよう！



**規則正しい生活で、
新型コロナウイルスに
立ちむかおう！**



食事はできるだけ毎日決まった時間に食べよう！おやつばかりは×！特に朝ごはんをしっかり食べると、1日元気に過ごせるよ。



感染予防のためにも、あまり外には出られないけど、家の中で体操したり、ストレッチしたりして、できるだけ体を動かそう！



早寝早起きすることで、記憶力もアップするよ！目標は7～9時間睡眠。朝は7時までに起きて、1日の時間をうまく使おう！

スマホやケータイはインターネットにつながることで、簡単に友だちとコミュニケーションをとったり、動画やゲームを楽しんだりすることができる便利なツールです。

その一方で、使い方を間違えると事件やトラブルに巻きこまれてしまうことがあります。

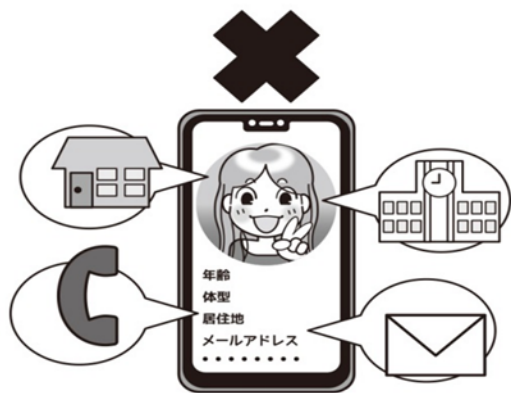
休校中は、スマホやゲームの時間が増えてしまっていないですか？使いすぎは睡眠不足や体調不良につながります。もう一度使い方を見直しましょう。



大切にしてほしいこと

- スマホやケータイのコミュニケーションだけでなく、ほかのコミュニケーションも大切にしてください。
- スマホ・ケータイを持っていない友達も、たくさんいます。その友達の気持ちも考えよう。
- おうちの人と相談しながら、スマホ・ケータイ・ゲームのよりよい使い方を考えよう！

※参考：ドコモスマホ・ケータイ安全教室入門編より



SNS を見ているのは、自分の知り合いだけではなく、個人が特定できるような情報を載せないようにしましょう。ちょっとした情報なら大丈夫と考えるのは危険です。一度インターネット上に載せた情報は、完全に消えることはありません。



他人や自分の写真や動画は、悪用される恐れがあります。相手が送ってきたとしてもそれが本当の写真とは限りませんので、こちらからは送らないようにしましょう。また、SNS 上で知り合った人に勝手に会いに行ってもいけません。必ずおうちの人に相談しよう。



文字だけのやりとりは、本当の気持ちが伝わりにくいため、トラブルが多発しています。誰かを傷つけるような言葉を書き込むのはやめましょう。冗談で載せたつもりでも、悪質な内容は罪になることがあります。名前を隠しても、警察が調べればどこから書き込まれたかわかります。