



秋の季節が近付いてきました。

夜寝るのが遅くなって、朝が起きられなくなったりの生活になっていませんか？
元気に活動するために、生活リズムを見直していきましょう。



ノーゲームデー、 ノーテレビデーをやってみよう！

ノーゲームデー、ノーテレビデー、親子で相談してチャレンジしよう。

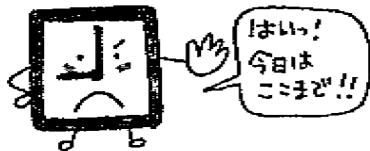
① 月に1日、朝から寝るまで
つけない



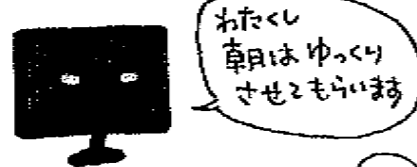
② 食事の時だけ消す



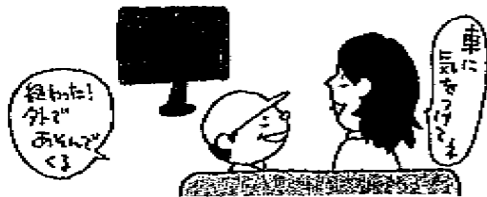
③ 夜9時以降は消す



④ 朝だけ消す



⑤ 見たい番組が終わったらすぐ消す



● 過剰なメディアの利用で脳と心が不安定のまま思春期に移行すると、感情をうまくコントロールできなくなってしまうこともあります。

食卓での人とのかかわりや会話が 脳を育てる

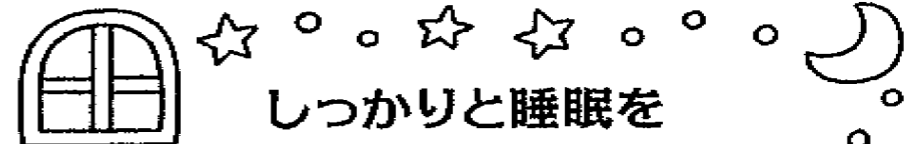
食卓での様々な活動（舌と唇で味わう、かじる、咀嚼、会話する、手を使って調理、食べる、視る、嗅ぐ、聴く、教わる、真似をする、感じる、考える）は、脳の多方面にわたる働きを活発にします。

のびのびとした安定した気分、リラックスした雰囲気、会話をしながら家族そろって食卓を囲みましょう。



● 家族で楽しい食事をする事で子どもは安心感を感じ、食べ物をよりおいしく食べられるようになります。

コミュニケーション豊かな食卓では、子どもにとってただ栄養素を摂り込むだけではなく、安定した心身をつくれます。



- ☆ 秋は気温も程よく過ごしやすい時季ですが、季節の変わり目で、夏の疲れが出たりと体調を崩しやすい時期でもあります。
- 十分な栄養を摂ることはもちろん、しっかりと睡眠をとり、体をしっかりと休ませてあげましょう。

