

11月は大野ジョーくんの生活がんばり月間

市では、こどもの生活習慣を親子で振り返ることを目的に、11月を「大野ジョーくんの生活がんばり月間」としています。

市内の小学校で、健康的な生活習慣を身に付けるきっかけになるよう、児童全員に「生活がんばりシート」を配布します。

取り組み後のシートに記名し、小学校にある専用ポストに投函すると、後日、「がんばったじょー!!!」シールをプレゼントします。

この機会に、親子で生活習慣を見直してみませんか。



テレビ・ゲーム・スマートフォンを使うルールを決めよう

使う時間やルールを一緒に決めることで、適切なメディアとの付き合い方が身に付きます。



夜更かしをせずに早く寝よう

十分な睡眠は脳と心をリフレッシュさせ、翌日のパフォーマンスを高めます。

小学生は、9時間～12時間の睡眠をとることが理想とされています。午後9時までの就寝を推奨します。



毎日、朝ごはんを食べよう

朝食を食べると生活リズムが整い、元気に1日を過ごすことができます。

普段朝食を食べない人は、果物やおにぎりなど、何か少しでも食べるようにしましょう。



お手伝いをしよう

一緒に料理や掃除などをすると、家庭のコミュニケーションの活性化につながります。

お手伝いを通して、こどもの自信、自立心や責任感を養うこともできます。



大きな声であいさつしよう

あいさつはコミュニケーションの基本であり、言葉を交わすことは、お互いの存在を認めるサインです。自分から進んであいさつしましょう。



「がんばったじょー!!!」シール見本▶



●問い合わせ先

こども・若者政策課 居場所づくり担当 (すこやか交流プラザ内) ☎ (580)1702

シニア大学「山城塾」 スポット講座

スマートフォン体験講座・スマホ決済編
スマホ決済とセキュリティ対策
「座学編」学べるスマホ用語と詐欺対策

電子決済の種類や特徴、キャッシュレスの利用方法の体験、普段気になるスマホ用語や、近年増えている詐欺についてスマホでできる対策方法・セキュリティについて学んでみませんか。

●対象者 次に当てはまる60歳以上の人の人

◇スマホの使い方が分からない
◇スマホを購入するかもしれない など

※講座では、貸し出したスマートフォンを使用します。

●日時 12月8日(月) 午前10時～午後0時10分(休憩時間あり)

●場所 北コミュニティセンター2階 視聴覚室(御笠川)

●内容 スマホの基本的な使い方
●定員 20人(先着順)

●申込方法 ◇電話◇窓口
●申込期間 11月4日(火)～14日(金)

●申し込みと問い合わせ先

すこやか長寿課長寿支援担当

☎ (580)1859