

# 寝る2時間前にスマホやゲームをすると…



家庭教育講座「子ども達の携帯電話・スマホ・ゲームの上手な使い方」が日曜授業参観3校時に開催されました。仲間彰布PTA文化部長の司会進行のもと、高宮城修氏（沖縄県委託サイバー防犯講習業務担当講師）による御講話です。

「ヒカキン知っている人？」の質問にフロアーの子ども達（4年生以上参加）のほとんどが挙手！いやあ、びっくりしました。大人の知らないところで……。また、睡眠ホルモン「メラトニン」についてもとても分かりやすく説明して下さい、本日より子ども達に変化が！。

