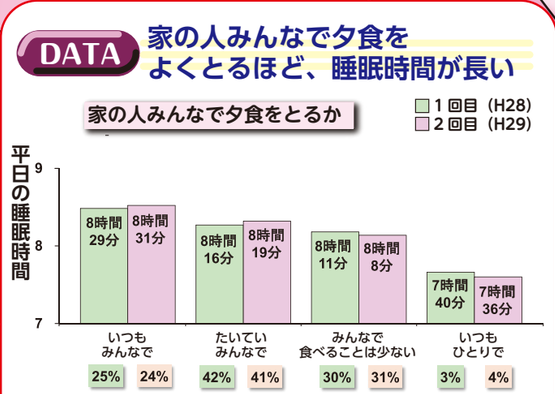
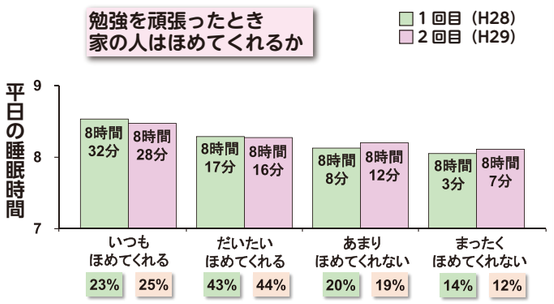
## 「すいみん」のカギは、おうちでのすごし方。

**DATA** 家の人みんなで夕食を よくとるほど、睡眠時間が長い



**DATA** 家の人からよくほめられるほど、睡眠時間が長い




## そして夢さんは決意した。

すいみんが短い子ほど、「疲れ」がひどくなる…
「疲れ」がたまると、注意制御力も低下してまう…

だから!!

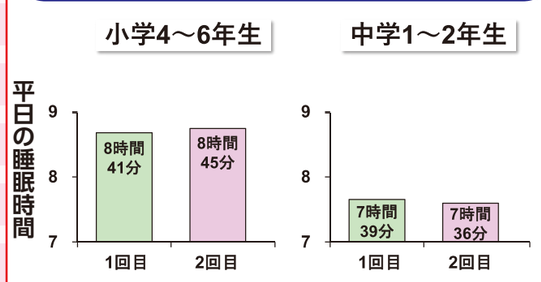
スマホ、動画、SNS、コンビニ。
ルールを決めて上手につきあお!!

おうちでのコミュニケーションで、すいみんを守ろ!!

## 「ヨドネル」の取組をはじめて、何かが変わったか。

1回目：H28　2回目：H29

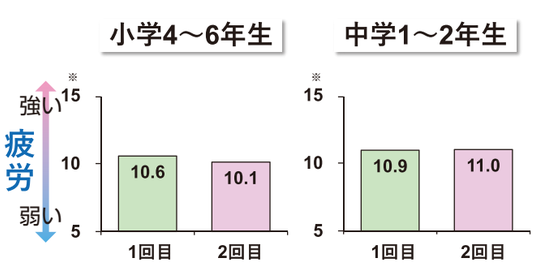
### 「すいみん」は、変わった?




小学生は 4分のびた

中学生は 3分短縮…

### 子どもたちの「疲れ」はどうなった?

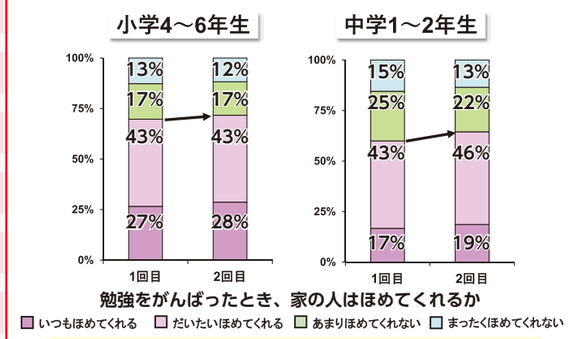



小学生は 軽減

中学生は 増加…

※複数の質問から算出したスコア

### おうちでのすごし方は?




小・中ともに、ほめられる機会が増加

おかげさまで少しずつ
ねづいてきた「ヨドネル」。
ご家庭で末永くとりくんでいただく
ことが大切です。
どうぞこれからも、
いつも
心に
「ヨドネル」
を…♥

**がんこおやじ　夢さんっていったい何者！？**
キャラクターたちが気になった方は、オフィシャルページを見てみてね。
がんこおやじ 夢さん　検索