

ほけんだより 7月

えがお No.9
保健室 寺下
令和元年7月19日

なつやす はじ 夏休みが始まります！

あしたから待ちに待った夏休みがいよいよ始まりますね！長いお休みをみなさんはどのように過ごす予定ですか？長いお休みでも、生活リズムを崩さないことが体調管理へとつながります。夏風邪や熱中症、事故に気をつけて、楽しい夏の思い出をたくさん作ってください。

<保健の宿題>

健康貯金と歯みがきカレンダーがあります。ためずに、毎日コツコツがんばりましょう！



【始業式に持ってくるもの】

1 健康貯金

①早寝・早起き・朝ごはん

夏休み中も体調を崩さないよう、規則正しい生活をしましょう。就寝時刻、起床時刻に気をつけ、声かけをお願いします。

- 1、2年生・・・夜9時までには就寝
- 3年生以上・・・夜9時30分には布団へ
- 全学年・・・朝6時起床



②メディア

親子会議で決めた「わがやのメディアルール」の中から一つ選び、取り組みます。約束を守れているか確認、声かけをお願いします。

- ・保護者記入欄があります。夏休み最終日（8月21日）に、励ましのメッセージを記入、押印して提出してください。

2 歯みがきカレンダー

- ①朝・昼・夜に歯をみがく。
- ②夏休み期間中、毎日歯みがきをし、カレンダーに記入します。



3 歯みがきセット

- ①歯ブラシ・・・歯ブラシは毛先がまっすぐなものに交換して、持たせてください。
- ②コップ・・・コップはきれいに洗って、乾かして持たせてください。

親子会議へのご参加、ご協力 ありがとうございました！

7月12日（金）に下長中学校 養護教諭の片岡 千帆子先生を講師としてお招きし、メディアとのつきあい方をテーマに親子会議を開催しました。

「メディアとのつきあい方～防げ！ネット、ゲーム中毒～」



親子で決めた「わがやのメディアルール」の紹介

今回の親子会議では、ルールや約束を決める際、「～しない」という否定的な形ではなく、「～する」という肯定的な形でルールや約束を作ってもらおうよう提案しました。例えば・・・

「宿題が終わらないうちはゲームをしない」 → 「宿題が終わってからゲームをする」
「平日はゲームをしない」 → 「ゲームは土曜日と日曜日だけにする」 など

- | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ★1日の使用時間
「平日は30分以内にする」
「休日は2時間まで」 | ★メディア機器を使用できる時間帯
「宿題が終わってから」
「夜8時までやってもいい」 |
| ★インターネットを利用するときのルール
「親がいるときだけ見る」
「親にことわってから利用する」
「コメントしない」
「使い終わったらタブレットをわたす」 | ★ゲーム・アプリを使用するときのルール
「課金しないようにする」
「親にことわってから使用する」
「知らない人と友達にならないようにする」
「1日30分までにする」 |

夏休みに入るとメディアに触れる時間が多くなるかと思います。メディア漬けの毎日にならないよう、「わがやのメディアルール」の確認や声かけをよろしくをお願いします。



夏休み生活リズム 5つの「カギ」

5つのカギを集めて
ゴールをめざそう

スタート!

①「あさ」の
カギはどっち?

- A 時間を気にせず寝る
- B 学校に行く日と
同じ時間に起きる

パワーが出ない!



▶ ②にもどる

③「うんどう」の
カギはどっち?

- A 外に出て元気に遊ぶ
- B すずしい部屋で遊んで
外に出ない

④「お風呂」の
カギはどっち?

- A めるめの湯船にゆっくりつかる
- B シャワーだけですませる



▶ ③にもどる

⑤「よる」の
カギはどっち?

- A 遅くまでテレビをみる
- B テレビを消して早く寝る



▶ ⑤にもどる

つかれがとれない...



▶ ④にもどる

②「あさごはん」の
カギはどっち?

- A しっかり食べてエネルギー補給
- B 食欲がないので食べない

もうこんな時間!



▶ スタートにもどる

ゴール

これで
夏休みの生活リズムは
ばっちりだね!