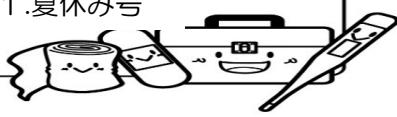


# すくすく

山滝小学校 NO.6

2021.夏休み号



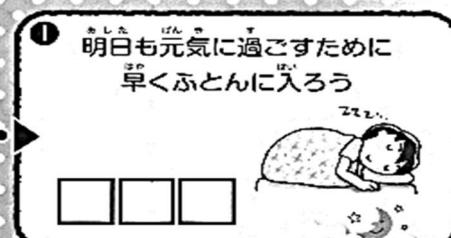
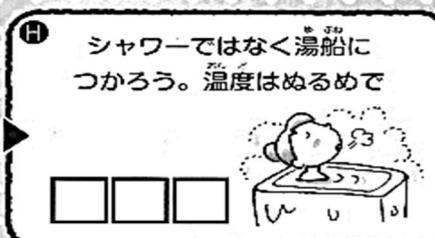
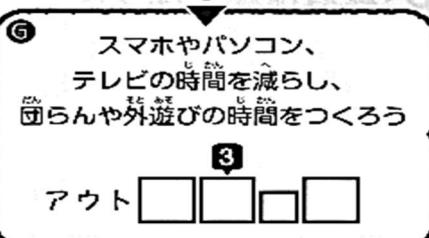
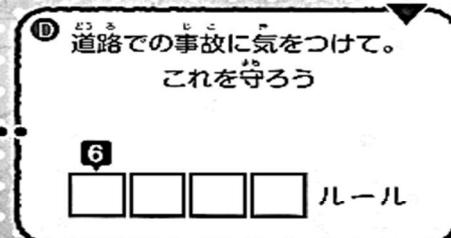
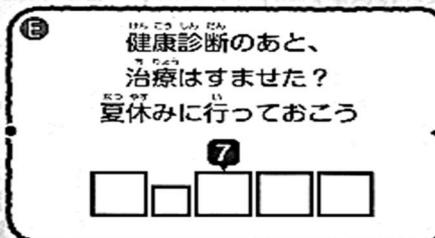
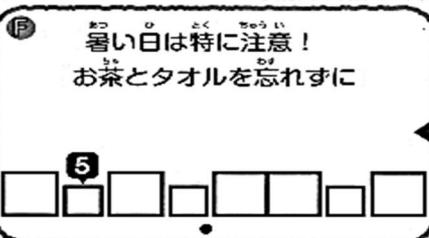
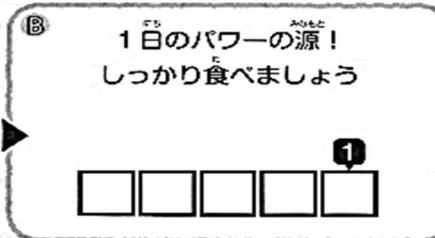
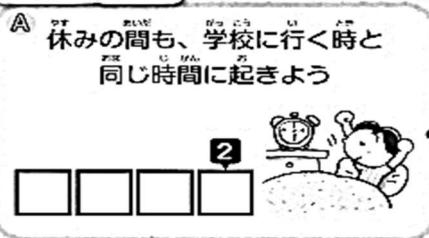
もうすぐまちにまた夏休みですね。5. 6年生は臨海学校もひかえていて  
楽しい計画のある人もいるかと思います。夏休み中には東京オリンピックもありますね。  
でもどの行事においても、今年の夏もコロナ対策をしながら過ごすことになります。  
病気やけがに気をつけて楽しい夏休みになりますように。

## 夏休みも 健康に！ 先生からのひみつメッセージ

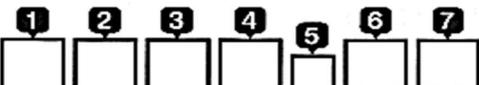


□にあてはまることは何かな？ 完成させながらゴールまで進もう！  
ゴールした後に①～⑦の文字を数字の順につなげると、先生からのメッセージが浮かびあがるよ！（すべてひらがなで答えてね）

スタート



2学期もげ



ゴール

※この号は、A4用紙表裏2面で印刷されています。

### おうちの方へ

1学期中、毎朝の健康チェックにご協力いただきありがとうございました。

もうすぐおうちの方とすごす夏休みに入ります。毎年夏の病気も気になりますが、楽しい夏休みがあけると急に太っていたり、またはやせていたりする子やなかなか学校のリズムに慣れない子、夏バテ気味の子など、夏休みの生活リズムの乱れから来ることがよくあります。

そこで夏休みの宿題として「夏休み生活チェック表」をつけてもらおうと思いますのでお手数ですが、おうちの方のご協力もお願いします。また、毎朝の検温・体調チェックのほうもよろしくお願いします。

しょうじょう なつ  
こんな症状はありませんか？それは 夏バテ かもしれません

しょうじょう  
症状



だるい、疲れがとれない



食欲がない、  
おなかの調子が悪い



カゼをひきやすい、  
手足が冷たい

げんいん  
原因



冷たいものばかり  
食べている



冷房の効いた部屋で  
だらだら過ごしている



夜更かしや朝寝坊を  
くり返している

たいさく  
対策



栄養バランスの整った  
食生活をする



生活リズムを見直す

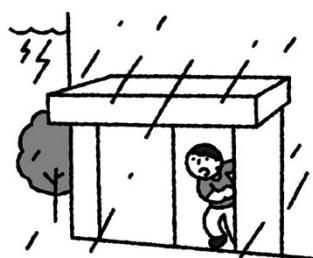


適度な運動をする

から から 自分を守るためにの行動



木や電柱など背が高いもの  
から離れる。傘は閉じる。



建物や車の中などに避難して  
なるべく空間の真ん中にいる。



避難する場所がない場合は、  
身を低くして「雷しゃがみ」をする。

# ゲーム・テレビ・スマホ・ネットとうまくつきあうには？

◎メディアとは、テレビ、パソコン、スマートフォン、タブレット、ゲーム機など、情報を伝えてくれるもの

## ●メディアを使うときの注意

### 【画面からの距離、目を休める】

- ・部屋を明るくして、画面から目を離す。
- ・目をときどき休める。
- ・ゲームは目が疲れるので時間を見計らって遊ぶようにし、のめり込み過ぎないよう注意する。



### 【同じ姿勢で使い続けない】

- ・頭や肩、首、腕などが痛くなることがある。
- ・長時間使い続けないで休む。
- ・ときどき運動してからだをほぐす。



### 【相手を思いやる気持ちを持つ】

#### 〈メディアで交流するときは〉

- ・自分がイヤなことを言われたときの気持ちを考える。
- ・自分が言ったことによつて、どんなことが起こるのか予想する。



### 【寝る前に使わない】

- ・画面から出る光で眠りにくくなる。
- ・メディアによって、気持ちがたかぶつたり、落ち込んだりすると寝られなくなる。



### 【ながらスマホをしない】

- ・歩きながらは、人とぶつかる危険がある。
- ・食べながらは、かむ回数が減る、味がよくわからなくなる。
- ・寝ながらは、腕や肩、首などを痛めことがある。



### 【名前や写真などを出さないようにする】

- ・名前や住所、学校名、写真などをSNSなどのメディアに出してしまうと、事件にまきこまれることがある。
- ・ネットの向こうの見知らぬ人は、いい人ばかりではないので油断しない。



## ●ノーメディア・デイを作ろう

- ・1週間に1日くらい、メディアにふれない「ノーメディア・デイ」を作る。
- ・メディアと離れて、おうちの人と話したり、スポーツをしたり、絵をかいたり、楽器をひいたり、自分の好きなことにチャレンジしてみよう。



## おうちのかたへ

なつやす まえ

## 夏休み前に、おうちでのルールをはなしあってみてください。

じゆう す じ なめ つい よ ぬ あ お じゆう す すいみん ふ そく ちゆう や まく てん くす たいちとう な なだり

自由に過ごせる夏休みに入ります。テレビやゲームなどに時間を費やし、夜更かし、朝起きられない、しんどいから体を動かさないなど、昼間に活動するための体のリズムが狂ってしまうこともあります。睡眠不足や昼夜逆転で崩れた体調は簡単にはもどれません。そうなる前に、おうちでのルールを話し合ってみてください。

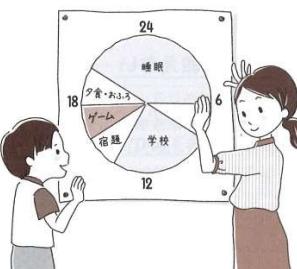
### 毎日使わない

毎日使うと習慣になります。  
使う日を決めて遊びます。  
どんな内容のゲームをするの  
かも話しておきましょう。  
また、オンライン(ネット)ゲー  
ムは依存症になりやすいので  
やりません。



### 使用時間を決める

1日のうち生活時間(すいみん、学校、食事など)とからだへの影響を考えて、使用時間を決めます。寝る時間を先に決めておき、2時間前にはやめましょう。



### ゲームを自分の部屋に

#### 持ち込んで1人で使わない

部屋に持ち込んで1人で遊ぶと時間を忘れてだらだらと遊んでしまいます。  
おうちの人と一緒にいる部屋で使うようになります。



### 決めたルールが守れなかった

#### ときには、大人の人にゲーム機を預かってもらいます

おうちの人と決めたルールが守れなかったときには、ゲーム機やソフトを一定期間大人の人(おうちの人や先生など)に預かってもらいます。



### ルールとして、ほかにも

- ・食事中はテレビを消す
- ・メディア接触時間は1日2時間まで
- ・夜9時以降はゲームやスマホはしないなど

### 我が家家のルール

- ・
- ・
- ・