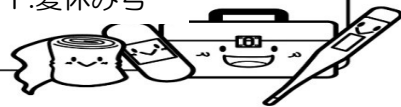




# すくすく

山滝小学校 NO.6

2021.夏休み号



もうすぐまちにまった夏休みですね。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ますかと思ひます。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。



## 先生からのひみつのメッセージ



□ にあてはまることばは何かな？ 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

<b>A</b> 休みの間も、学校に行く時と同じ時間に起きよう □ □ □ □ <b>2</b>	<b>B</b> 1日のパワーの源！ しっかり食べましょう □ □ □ □ □ <b>1</b>	<b>C</b> 食事のあとは毎回しましょう □ □ □ □ <b>4</b>
<b>F</b> 暑い日は特に注意！ お茶とタオルを忘れずに □ □ <b>5</b> □ □ □ □ □ □	<b>E</b> 健康診断のあと、 治療はすませた？ 夏休みに行っておこう □ □ <b>7</b> □ □ □ □	<b>D</b> 道路での事故に気をつけて。 これを守ろう □ □ □ □ <b>6</b> ルール
<b>G</b> スマホやパソコン、 テレビの時間を減らし、 団らんや外遊びの時間をつくろう アウト □ □ <b>3</b> □ □	<b>H</b> シャワーではなく湯船に つかろう。温度はぬるめで □ □ □ <b>8</b>	<b>I</b> 明日も元気に過ごすために 早くふとんに入ろう □ □ □ <b>9</b>



2 学期もげ □ □ □ □ □ □ □ □ へ来てね！

※このページの裏面に先生からのメッセージが隠れています。夏休み明けの授業で先生から読み聞かされます。

### 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過ごす夏休みに入ります。毎年夏の病気も気になりますが、楽しい夏休みがあげると  
 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  
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

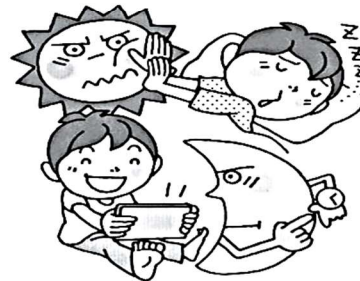
げんいん  
原因



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

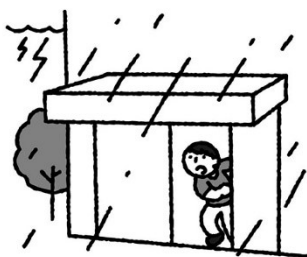


適度な運動をする

かみなり じ ぶん まも こう どう  
**雷から自分を守るための行動**



き でんちゆう せ たか  
木や電柱など背が高いもの  
から離れる。傘は閉じる。



たてもの くるま なか ひ なん  
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。



ひ なん ばしよ ば あい  
避難する場所がない場合は、  
身を低くして「雷しやがみ」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決めて遊ぶようにし、のめり込み過ぎないように注意する。



### 【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、気持ちがたかぶったり、落ち込んだりすると寝られなくなる。



### 【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。
- ・長時間使い続けなくて休む。
- ・ときどき運動してからだをほぐす。



### 【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、首などを痛めることがある。



### 【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って、どんなことが起こるのか予想する。



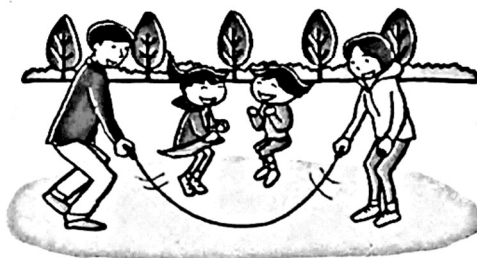
### 【名前や写真などを出さないようにする】

- ・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。

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。

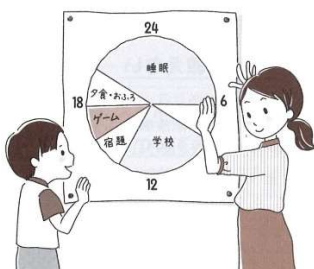


#### 場所を選んで使用する

食事中やトイレの中、歩きながら、乗り物の中などではやらないようにします。目が悪くなります。

#### 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。



#### 暗い場所、明るすぎる

#### 場所で使わない

暗い部屋や明るさが一定ではない電車などの乗り物、布団の中などでは使いません。

#### 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します。



#### ゲームより楽しいことをする

外遊びやスポーツをして一緒に過ごす、家族で盤ゲームや会話を楽しむなど、ゲームばかりに夢中になってしまう時間をつくらないようにします。

#### 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

#### 我が家のルール

- ・
- ・
- ・