

ほけんだより

夏休み

高原小学校 2024.7.19

いよいよ夏休み!いつもより、家で過ごす時間も長くなり、メディア機器に触れる時間が増えてくるかもしれません。保健室からも宿題として「メディアコントロールチャレンジ」を出しています。この機会に、おうちの人とメディアの使い方を話し合っ、ルールを守って上手に付き合ってみましょう。

ほどよく使うと...

- *知識が広がる
- *想像力が刺激される
- *学習サポート
- *IT スキルの向上

使いすぎると...

- *視力が下がる
- *学力や集中力の低下
- *依存症になりやすい
- *感情のコントロールができなくなる
- *睡眠の質の低下
- *頭痛・肩こりになる

たまにはスマホやパソコンなどのデジタル機器から意識的に距離を置いてみましょう!

デジタルデトックスのススメ



メディア機器以外の楽しみをつくろう!



こんな効果が!

睡眠の質がよくなる

目や脳の疲れがとれる

SNSによるストレスが減る

別のことに時間を使える



夏休み中も続けよう 学校がある日と同じ生活習慣



学校がある日と同じ時間に起きる



ご飯を食べたあとは歯みがき



学校がある日と同じ時間にトイレに行く



毎日、適度に運動(熱中症には注意!)

保健室から夏休みの宿題

①メディアコントロールチャレンジカード

- コース1~6から1つ選んで、3日間、メディアコントロールチャレンジをしてください。3日間同じコースでも、ちがうコースを選んでも、どちらでもかまいません。必ず今できていないコースを選んでチャレンジしましょう!
- ※チャレンジしない日も学校が休みだからといって、メディア機器をだらだらと長時間使うことはやめましょう! 時間を決めて使うようにしましょう。

②はみがきカレンダー

- 今年も保健委員会のメンバーがはみがきカレンダーを作ってくれました。毎日ていねいにはみがきをして、かわいく色ぬりをしてきてくださいね。

③元気に夏休みをすごす

- 規則正しい生活で、元気に夏休みを過ごしてください。また、2学期から元気に登校してください。

※ ①②は9月2日(月)に担任の先生に提出してください。

