



令和4年 8月23日 呉市立宮原小学校

メディア使用のルールを決めよう

新型コロナウイルスが流行した影響もあり、おうちで過ごす時間が増え、メディア（テレビ・スマホ・タブレット・ゲームなど）に触れる時間も増えたのではないのでしょうか。

メディア機器を使った学習方法も増えてきている一方で、娯楽としてメディア機器を使っていると、「いつの間にかこんなに時間が過ぎていた」ということもあるのではないのでしょうか。夜遅くまでネットゲームやSNSでのやり取り、動画視聴をしていると、生活リズムが崩れ、なかなかリズムを取り戻せなくなってしまいます。その状態が続くと、「ネット中毒（ネット依存）」の状態になってしまう場合も出てきます。

ネット依存になっていませんか？



食事中も
さわってしまう



持っていないと
不安になる



ねる間を惜しんで
使ってしまう

おうちの人と、メディア使用のルールを決めて、自分自身の時間、家族との時間、人と人とのつながりの時間も大切にしていけると良いですね。

- ★寝る1時間前にメディアをやめる（遅くても20時まで）
- ★家でメディアを使う時間は、1日2時間にする
- ★食事中は、メディアを使用しない など..



夏休みの間、蒸し暑い日が続きましたね。元気に過ごすことができましたか？

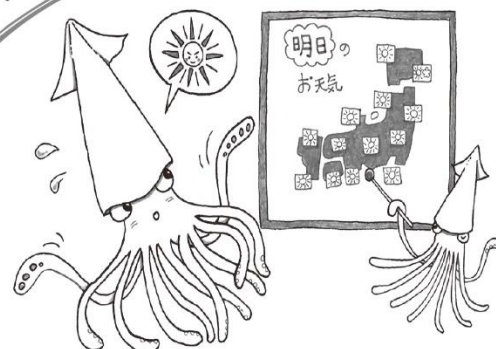
9月1日からは、2学期がスタートします。まだまだ暑い日が続きます。学校生活に、体を徐々に慣らしていきましょう。ご家庭での体調チェックもよろしくお願いします。



おうちの方へ
こんなときは
お知らせください

- 夏休み中にケガや病気をした
- 新たにアレルギー症状が出た
- 緊急連絡先が変わった
- そのほか、お子さんの体調で気になること

イカ 暑いかい？



出かける前に、気温や熱中症情報、急な天気の変化など、天気予報で確認しましょう。日焼けや暑さ対策を忘れずに。

回文でチェック！
夏を

元気に過ごす
ポイントは？

回文とは...

上から読んで下から読んで
同じ言葉になる文のこと

鯛は 暑い
鯛は 暑い



「のどが暑い」と感じる前に、こまめな水分補給を。汗をたくさんかくときは、スポーツドリンクやタブレットなどで塩分もとりましょう。

軽い お塩 いるか？

猫 スタミナ満たす子ね



冷たくてさっぱりしたものばかり食べていると、スタミナ切れになってしまいますよ。朝・昼・夜、栄養バランスのいい食事を。

寝つきいい キツネ



睡眠不足は夏バテの原因に。汗を吸う素材のパジャマを選んだり、上手にエアコンを使って、ぐっすり眠れる環境づくりをしましょう。



蚊かが好すきな色いろは何なに色いろ!?

かゆ〜い! 蚊かに刺さされた! チューチューと血ちを吸すい、肌はだをかゆくさせて、みんなを困こまらせる“蚊か”。

そんな蚊かは、ある色いろの服ふくを着きている子こが大だい好きす。何なに色いろかわかりますか?



…正解せいがいは「黒色くろいろ」。蚊かがわかるのは「黒くろ」と「白しろ」の2色しよくだけで、特に黒色くろいろが好すきなんだとか。シマウマの黒い模様ちようかに蚊かがたくさん集あつまったという実験結果じっけんけつもあるそうです。

服ふくでできる蚊か対策たいさく!

白色しろいろなど明あかるい色いろの服ふくを着きよう
長ながそでや長ながズボンで、肌はだが出る部分ぶぶんを減へらそう

