

ほけんだより なつやすみ号

～保健室から夏休みの過ごし方について～

☆健康チェックをしよう！

夏休みも毎日健康チェックをして自分の体調の変化に気を配りましょう！裏面の健康チェック表もご活用ください。また、夏休み明けの登校初日も忘れずに健康観察カードの記入をお願いいたします。

☆おもいやりの気持ちをもとう！

いつもの生活が戻りつつある一方で新型コロナウイルスの感染者が増えているのは事実です。もし周りの人が感染しても、その人のせいではないことやその人もつらい気持ちであることを忘れないでください。また、自分の体調に合わせて外出の予定を変更するなどの勇気をもつことも大切です。

☆早寝早起き、3食ごはんを意識しよう！

規則正しい生活は健康な体づくりのために大切です。

☆夏休みも最強てあらいをしよう！

30秒から1分間のであらいを2回して、この夏を元気に乗り越えましょう！

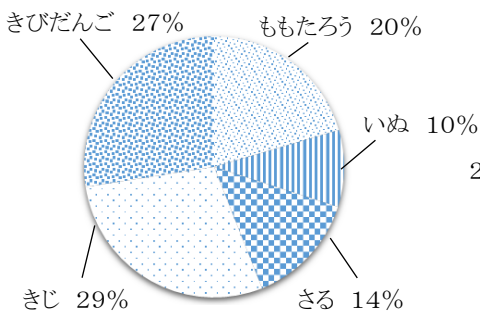
☆熱中症に要注意！

のどが渇く前に水分補給をする、外で人と2m以上距離が取れる場合はマスクを外すなどをして熱中症の予防に努めましょう。

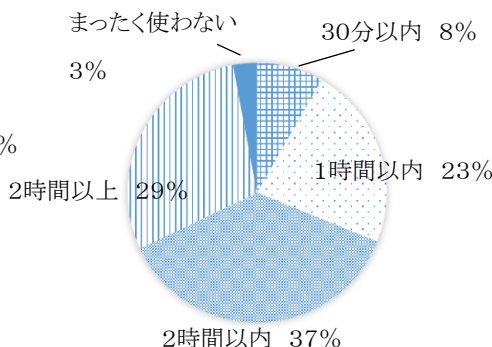
メディアコントロールチャレンジへのご協力ありがとうございました！

7月2日(木)～7月9日(木)にメディアコントロールチャレンジを実施しました。ご家族全員でチャレンジしていただきありがとうございました。今はパソコンやタブレットなどの電子映像メディアを使用する学習も増えているため、自分の生活に合わせてバランスよく効果的に電子映像メディアを利用できると良いですね。

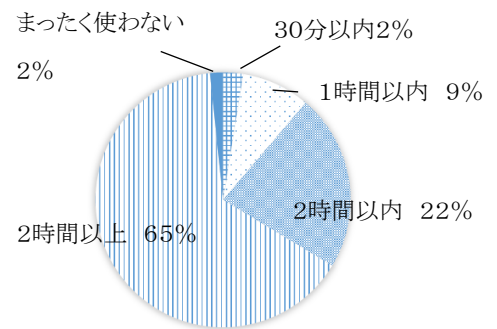
《みんながチャレンジしたコース》



《平日はどれくらいメディアを使っていますか？》



《休日はどれくらいメディアを使っていますか？》



～みんなの感想～

- 家族といつもより話をした。
- 読書や習い事をした。
- お父さんとあやとりした。
- つらかった。
- 机の片づけをした。楽しかった。
- 夜ごはんをつくるお手伝いをした。

～ご家庭からの感想やメディアに関する家庭内でのルール～

- 普段以上に家族での会話が増えて貴重な時間となった。
- ゲームは土日だけ決めてる。
- ゲームができずにイライラした様子だったので今後も使い方を考えていきたい。
- コロナの影響で以前よりも自宅時間が増え、テレビ時間増加が気になっていた。今回チャレンジすることで、ノーマディアの意思を持ってくれた。



