

平年より早い梅雨明けとなり、いよいよ夏本番。昨年度は短かった夏休みですが、今年度は祝日の変更に伴い入りの早い夏休みとなります。まだまだ制約もありますが、『プールに行きたい!』『BBQが楽しみ!』といった声も聞かれます。健康に気を付け、充実した夏休みを過ごしてほしいと願っています。



夏休み期間中のお願い

その1. 感染症にかかった場合

夏休み期間中でも出席停止を伴う感染症に罹患した場合、主治医より登校許可証を記入してもらい、学校に提出（夏休み明け初日提出で大丈夫です）してください。登校許可証は荒浜小学校HPからもダウンロードできます。

また、PCR検査や抗原検査を受けた場合は速やかに学校にその旨連絡をお願いします。なお、土日祝日と8月12日（木）～17日（火）は学校ではなく市役所に一報を入れてください。よろしくお願いします。

その2. 毎日の健康観察&検温の継続

夏休み期間中の朝の検温は学年ごとに配付される「夏休みの生活表」に『朝の検温』と『起床時刻』の記入欄が設けられますので、そちらに毎日記入するとともに、健康観察を併せてお願いします。夏休み明け初日の8月26日（木）分も生活表に記入し、学校に持たせてください。



その3. 感染症対策と熱中症予防

県内でも新型感染症の発生が増加傾向にあり、10代の若者の感染が広がっています。夏休みに入り開放的になるとさらなる感染拡大が心配されるところです。感染力の強いとされる変異株の出現があることを念頭に、感染症予防の継続をお願いします。そんな中、時節柄「場と体調に応じたマスクの着脱」「こまめな水分補給」等、熱中症予防にも心掛けてください。喉が渇く前の水分補給をお願いします。また、室内だからと安心せずに水分補給を心掛けましょう。外出する際には『帽子』と『水分』は必須アイテムです。



その4. 専門医への受診

健康診断の結果、精密検査や治療が必要とされ、これまでに専門医受診されていない子の御家庭に個別懇談の際、「検診結果のお知らせ（治療勧告）」をお届けしました。夏休み中に治療が完了するように早めの予約・受診をお願いします。

その5. 減メディアと約束事の確認

当校では数年前から減メディアに向けた取組をし、『荒浜小学校メディア宣言』なるものもあります。さて、実態は・・・「すこやか学習週間」の結果を見ると、それほど悪くはありません。ノーメディアデーを含め、親子・家族で頑張っている様子も伝わってきています。問題はそれ以外の平時です。先日、3年生以上を対象に保健委員会がメディア（ゲーム&インターネットのみ）利用時間調査を実施しました。結果は、平日平均117分、休日平均226分でした。多くの子がメディア宣言を守り、利用している実態に少しホッとしました。しかし、調査を通し気になる点もありましたのでお伝えします。

荒浜小学校メディア宣言

- ★メディアは平日2時間以内、休日は4時間以内
- ★寝る前30分はメディア機器を使わない
- ★メディアの利用はやるべきことをやってから

メディア利用調査結果から気になる点

- ★朝からゲームや動画に興じている子が多数いる。
- ★中には平日5時間、休日10時間以上という子も複数人いる。



夏休みは大人の目が届かない、自由な時間が多くなります。休みに入る前に再度、各家庭におけるメディア利用の約束事の確認をしてください。約束事の観点は7つです。

- ① 時間
- ② 場所
- ③ アプリやゲームの年齢制限
- ④ 課金について
- ⑤ 知らない人とのやり取り
- ⑥ やってはいけないこと
- ⑦ ルールが守れなかったときはどうするか

忘れてはいけないこと！

『子どもは親から借りているという意識』
『親には買い与えた責任』

その6. 体重の増減に注意

昨年度、夏休み明けの発育測定で4月から大幅な体重の増加が見られた子が多くいました。緊急事態宣言があったり、コロナ禍ということもあって自宅過ごすことが多く、ついつい過食に走ってしまったことや運動不足になってしまったことが考えられます。さて、今年度も夏休み明け直後に発育測定を予定しています。夏休みの過ごし方が体重の増減に表れます。不規則な生活になり、好きな時間に好きなだけ食べる生活をしていれば自ずと体重は急上昇となり、歯止めが利かなくなってしまうでしょう。また逆に、暑いからと言って冷たい物ばかり食べていると食欲は落ち、体重減少となってしまいます。と同時に抵抗力も低下してしまいます。決まった時間に、適量をバランスよく食べることを心掛けましょう。夏休み明けの発育測定を楽しみにしています。



発育測定の予定

8月27日（金）発育測定（4. 5. 6年）
30日（月） // （1. 2. 3年）