

えかお

元 気 ア ッ プ 週 間

☆9/1(火)～7(月)☆

カードは9月8日(火)に学校に持たせてください。



～家庭での取組をお願いします。～

学校が始まってから1週間が経ちましたが、お子さんの生活リズムは夏休みモードから脱出できたでしょうか。

この一週間、猛暑の中での学校生活でしたが、体調を崩したり、けがをしたりするお子さんは少なく、落ち着いた雰囲気の中でスタートしました。

感染症予防に緊張が続く毎日ですが、ご家庭での日々の体調管理に感謝いたします。

もうしばらくはこの暑さが続き、夏の疲れが溜まってくる時です。「食欲がない」「お腹の調子が悪い」「よく眠れない、なかなか起きられない」「体がだるい」といった症状がお子さんになideしょうか？

体のだるさを長引かせないためにも、規則正しい生活で体の抵抗力を高めて、『夏の疲れ』を解消していきましょう！！



本日、「元気アップ週間 チャレンジ表」(黄色の用紙)を持ち帰りました。

コロナ禍の中、家庭で過ごす時間が多くなり、メディアと接する機会が増えています。メディアを避けては生活できない時代となりました。メディアはリラックスやストレス解消ができる便利なものですが、使い方によってはメディア依存を引き起こします。メディアと上手に付き合っていく方法をお子さんと一緒に確認する機会としていただければありがたいです。

お家の方にはお手数をおかけしますが、子どもたちの頑張りをほめていただき、子どもたちの意欲が続いていくよう、ご協力をお願いいたします。

9月 げんきアップしょうかん チャレンジ表

メディア利用の機会が増える中、メディアを利用する機会が増えています。メディアはリラックスやストレス解消ができる便利なものですが、メディアと上手に付き合っていく方法をお子さんと一緒に確認をしていきましょう。

あうちの人とせうだんをしよう

☆ねる時刻 時 分

☆メディアを使う時間

平日: 時 分まで

休日: 時 分まで

こ う も と	8月31日(日)	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)	9月6日(日)
きゆう、ねたじこく	9:00						
ゲーム・スマホ・タブレット・パソコンなどのメディアを使う時間	○						
読書したら寝る	×						
食事しながらゲーム・スマホ・タブレット等を使わない	○						
ねる1時間前はゲーム・スマホ・タブレット等を使わない	○						
ねる時はゲーム・スマホの画面を自分の前向きにしない	○						
寝る時間のある方向をソファは使わない	○						

〈記入例〉

最初に「ねる時刻」と「メディアを使う時間」をお子さんと相談してください。

裏面もご覧ください



ゲーム依存について みんなで考えました

目的もなく、だらだらと長く使い続けてしまうと、睡眠障害やゲーム依存につながっていきます。

8月27日、28日に行った身体測定時に、メディア依存について知るとともに、メディアの上手な使い方について、全学年で考えました。

チェックしてみよう

1. ネットやゲームができないとそわそわする、イライラする
2. 「やめなくては」とおもうのに、つい長い時間やってしまう
3. ネットやゲームでつかれてじゅぎょう中ねむい

1つでもあてはまったら、ちゅうい！

◆**依存症(いぞんしょう)**は自分だけでは治すことができない**びょうき**です。

◆自分だけは**だいじょうぶ**...ということは**ありません**。

◆**命(いのち)**にもかかわる**こと**もあることを知っておいてください。

ゲーム以外にも
動画(どうが)
SNS

も**依存症(いぞんしょう)**になる

ゲーム依存症



オンラインゲームを同じ体勢で6時間し続けていた人が、動き出したときにエコミークラス症候群で亡くなった事例も報告されています。

オンラインゲームは続けていくうちにどんどん刺激が強くなり、はまりやすい仕組みになっています。

YouTube も次から次へと画面が溢れ出てきます。子どもたちはまだ自分で選んでいくのが難しい時期です。時間を決めて使うことが大切です

ネット・ゲームいぞんにならないために！！

- ◆つかう**じかん**をきめる
 - ・1日何時間まで ・何時まで使ってOKか
- ◆30分したらきゅうけいを取る
- ◆ながら**ごはん**はしない
- ◆**ねる1時間前**は使わない
 - ・ねる前はお家の人にあずける・ふとんにもちこまない
- ◆**ぼうりょく**てきなソフトはつかわない



もうすでに取り組んでいらっしゃるご家庭もたくさんあると思いますが、依存しにくいメディアの使い方をお子さんと一緒に確認いただければありがたいです。

年齢制限のある暴力的なゲームに夢中になっている人はいませんか？無意識に、チクチク言葉や気持ちの不安定さにつながることもあります。

お知らせ

9月2日(水) 13:30～全校の歯科検診が行われます。
正確な検査を受けられるように、歯ブラシの準備をお願いします。
歯科検診後に、「わたしのけんこう」で発育測定と歯科検診の結果をお知らせします。

