

えかお

夏休みモードから学校モード に切り替えよう！

長かった夏休みが終わりました。夏休み中、どのような生活を送っていましたか？学校がある日と変わらずに規則正しい生活が送れていたでしょうか？夜更かしや朝寝坊が習慣になってしまった人は、夏休みモードから学校モードに切り替えるのが大変かもしれませんね。

来週からは本格的に学校生活がスタートし、週末の9月2日（金）には学習参観もあります。

土日ですっかりと切り替えられるように、声掛けをお願いします。



夏休み、しっかり休んだはずなのに…！？

“ぐったり” さんはいませんか？



- ◎ 夏の疲れが残っている
- ◎ 日中と朝晩の気温差に慣れていない
- ◎ クーラーで冷やしすぎている

そんな人は…

お風呂で体を温める
睡眠時間を見直す
羽織るものを持っておく



夏は朝晩の気温差やクーラーの効いた室内と外の寒暖差などの影響で自律神経が乱れ、体に疲労がたまりがちです。

「なんだか疲れているな。」という人は、下記のことを実施して体の疲れをとるようにしていきましょう。

夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を
試してみよう

○ 感染症対策について

新型コロナウイルス

新型コロナウイルスの第7波がきており、全国的に感染者数が多くなっています。誰がいつかかってもおかしくない状況ですが、感染をこれ以上広めないように、一人一人が気を引き締めて感染症対策を行っていく必要があります。

* 健康観察

本人や家族に発熱やかぜ症状がある場合は、登校を控え、かかりつけ医の受診をお願いします。

* こまめな手洗い

口や鼻だけでなく目からもウイルスが入ります。ウイルスがついた手で口・鼻・目などを触ることのないようにこまめに手洗いをすることが大切です。



* 正しいマスクの着用

口と鼻と顎をしっかりと覆い、正しくマスクを着用することが大切です。また、近い距離で会話をする時は必ず着用するようにしましょう。マスクは不織布マスクの使用を推奨します。



手足口病

手足口病は夏季に増える感染症です。今年は例年よりも感染者数が多くなっています。新型コロナウイルス感染症対策と併せて警戒をお願いいたします。

《症状》

- ・ 口の粘膜、手のひら、足などに水疱性の発疹
- ・ 微熱

出席停止については、明確な基準はありません。登校については医師の指示に従ってください。

○ 9月2日（金）親子メディア学習会

二田っ子元気アップ家族会議

メディアと上手に付き合うための『わが家のルール』を家族で話し合って決めましょう。お子さんと話し合い、普段の生活の中で実践できそうなこと、続けられそうなことを『わが家のルール』としてください。9月8日（木）までに取り組んでいた、9月9日（金）までに担任に提出してください。その後、ご家庭にお返しするので、『わが家のルール』を見えやすいところに貼る等してご活用ください。

○ 家族会議の参加者

氏名 _____ 計 () 名

○ 実施日 9月 日 ()

○ テーマ

『メディアと上手に付き合うために わが家のルールを決めよう！』

これならできるかも！

（わが家のルール例）

★宿題をする時はノーメディア！	★ご飯を食べる時はテレビを消す。
★「何時まで」「何分間」と具体的に決める。	★寝る1時間前にはメディアをやめる。
★ゲームやパソコンは休憩で行う。	★出かける時はゲームを持って行かない。
★寝る前にはゲームやスマホを机に預ける。	★ゲームではなく家族と過ごす時間をつくる。

家のメディアのルール

9月2日（金）5限に、親子メディア学習会を行います。貴重な学習参観の時間ですが、ぜひ多くの方に参観いただき、親子でメディアの利用について考える機会としていただければと思います。

また、「二田っ子元気アップ家族会議」の用紙を2日（金）に配付します。親子メディア学習会で学んだことをもとに、メディアと上手に付き合うための『わが家のルール』を家族で話し合って決めてください。その後、家庭で掲示していただきたいです。

第1回すこやかウィークでも『わが家のルール』を決定してもらいましたが、メディア利用のルールは子どもの成長や実態に応じて適宜見直しをしていくことが大切です。

お子さんのメディア利用の実態や意見をしっかりと聞いた上で、実施できそうなもの、続けられそうなものを家族で話し合ってくださいと思います。ご協力よろしくお願いいたします。