



播磨小学校

もうすぐ夏休みが始まります。夏休みを楽しくすごすためには、体が健康であることが大切です。「はりまっこ」のやくそくをまもって、毎日元気にすごしましょう！

はりまは やね・はやおき・あさごはん



なぜすいみんをとるの？

- 体と頭を休ませて、つかれをとります。
- ほねやきんにくを成長させます。
- 病気になりにくい体になります。
- 頭がスッキリして、心が明るくなります。
- 低学年は10時間、高学年は9時間くらいが必要です。

朝ごはんは、1日の元気のもと

- 頭と体が目ざめて、朝から元気になります。
- 頭のはたらきがよくなり、しっかり勉強できます。
- 体がぐんぐん成長します。
- うんちが出やすくなり、朝からスッキリ。

たいけん アルな体験をしよう

健康な心と体に成長するために大切なこと

- 家族や友だちなどと話をしたり、あそんだり、何かをいっしょにする時間をもちましょう。
- 体を動かしましょう。
- 「五感（ごかん）」を使ったことをしましょう。（見る、聞く、においをかぐ、味わう、ふれる）



夏休みにしかできないことに、チャレンジしましょう

外あそび・自然にふれる・運動・読書・お手伝い・かたづけ・絵をかく
音楽を聴く・もの作り・手紙を書く・カードゲーム・オセロ・楽器・ペットと遊ぶなど・・・
家族や友だちと楽しい思い出をたくさん作ってくださいね。

なつ やす 夏休みをけんきょにす 元気 過ごしましょう！



こまめに水分をとろう



ねっちゃんしょう
熱中症を
よほう
予防しま
しょう。

まいにち は 歯みがきをしよう



大人の歯に生え変わる大切な時期です。
むし歯にならないように、
食べたあとは、しっかり
歯をみがきましょう。

つ かう時間をきめよう（ゲームやスマホなど）

時間を決めよう



スマホやゲームの

ゲームやスマホなどを、長い時間使うとどうなるの？

- すいみんや運動不足になり、体や頭がつかれて調子が悪くなります。
- 画面の強い光（ブルーライト）や目の使いすぎで、視力が低下したり、目の病気になることがあります。
- ゲームやスマホがやめられなくなる脳（のう）の病気「依存症（いぞんしょう）」になることがあります。
- ねる前にゲームやスマホなどの明るい画面を見ると、脳が昼間とまちがえて目がさえてねむりにくくなります。ねる1～2時間前からは見ないようにしましょう。

メディアコントロールにチャレンジ！



メディア＝ゲームやスマホ、パソコンなどの使い方を、自分でコントロールできる力を身につけましょう。

メディアによる心と体のえいきょう



ゲーム・スマホ依存症

ゲームなどがやめられなくなる病気。



- 学校から帰るとすぐ利用する
- すいみん時間や食事時間が減る
- 勉強や手伝いがおろそかになる
- 時間を決めて利用しようと思ってもできない
- 利用できなかったらイライラして周りの人にあたる

ゲームやインターネットのトラブル

個人情報の流し



悪口やいじめ



多額の課金



写真の悪用

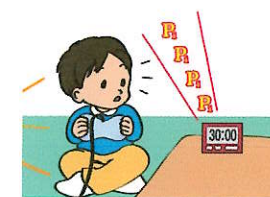


ネットで出会った人から被害を受ける



インターネットのルールを守りましょう！

- ・使う時間・場所を決める
- ・フィルタリングを行なう
- ・何の目的で使うのかを決める
- ・個人情報を書き込まない
- ・人をきずつける書き込みをしない
- ・知らない人に会わない
- ・困ったことはすぐに相談するなど



<お家の方へ>

- 子どもたちが望ましい生活習慣を身につけて、夏休みを健康に過ごすために、生活リズムチェック表のご協力をお願いいたします。
- 長時間のゲームやスマホなどのメディア接触は、子どもたちの心身に大きな影響を及ぼします。
メディアの時間を減らすことで、家族の会話が増えたり、減らした時間を読書や遊びなどの時間に活用できるメリットがあります。将来に向けて、自分をコントロールする力(自律心)を身につける機会にもなります。
- 望ましい生活習慣(早寝・早起き・朝ごはん)やメディアによる心身の影響などを親子で話合ってください。
- ネットトラブルによる被害が増加し、低年齢化しています。夏休みは特にトラブルの多い時期です。この機会にご家庭でメディアの使用時間だけでなく使い方のルールについて話し合ってください。
- 話し合うことで、子どもは困ったことが起きた時に早めに相談しやすくなり、被害を防ぐメリットもあります。

家族でルールを作りましょう ～ルール作りのポイント～

- 子どもの意見を聞き、家族で話し合ってルールを決めましょう。
家族全員のルールを決めると、より効果的に。
- ネットやゲームだけでなく、1日の生活を通して考えましょう。
- 実現可能なルールにしましょう。
- 決めたルールは「見える化」しましょう。
- 守って当然ではなく、ルールを守れたらしっかりとほめましょう。
- ルールの運用は毅然(きぜん)と行いましょう。
- ペアレンタルコントロールを活用しましょう。
(使用時間の設定・有害アプリのブロック・利用時間・位置情報の確認など)
- ★ 詳しくは、別紙「話し合ってみよう！ #ネットとゲームのルール作り」をスクリーンで配信しますので参考にしてください。