50361361

高松小学校 保健だより

R4.7.21 No.7

# さあ。夏休みがはじまります!

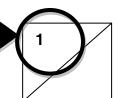
#### ~おうちのかたへ~

#### 夏休み明けに、ご提出ください

こにです

### ①「けんこうのきろく」 ★

中を開いて、お子さんの成長をごらんください。**表紙の学年の1の欄**に保護者印を押して、2学期のはじめにご提出ください。



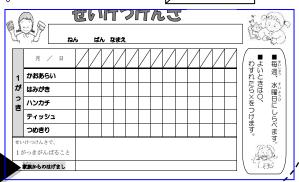
### ②「清潔検査カード」 ★

1 学期のがんばりをごらんください。

そして、「家族からのはげまし」の欄に、

-言、**応援メッセージ**をお願いします。

ここにです



## 「 治療のすすめ 』について

「ちりょうのすすめ」をもらった人は、夏休み中に治してしまいましょう。 アレルギーの人は季節がずれて、お医者さんで「異常なし」と言われるかもしれません。 でも、別の病気が隠れている事もあります。紙を持ってお医者さんに行ってくださいね。





### **げんきアップ週間 がんばりました ・がんばったこと ◆メディアの約束**

- **1年** ◆ ゲームとユーチューブは、2じかんまでにする。
  - ◎ はやくねることと、はやくおきることをがんばりました。
  - ◎ どくしょをがんばりました。メディアをあまりみなかったです。
  - ◎ (おうちの人から:約束を守れるように自発的に頑張っていました。)
- **2年** ◆ ゲーム、ユーチューブは1日1時間まで。休みの日だけにする
  - ◎ でんしメディアのやくそくをまもれた。タブレットをあまり見なかった。
  - ◎ 早ね早おきができなかったので、2がっきはがんばります。
  - ◎ (読書をしたり外で遊んでいてよかった。かぞくでおはなしする時間がふえてよかったです。)
- **3年** ◆ 平日はゲームをしない。20分画面を見たら20秒遠くを見る。
  - ◎ 電子メディアの約束を守った。トランプや将棋をしてすごした。
  - ◎ 早くねると朝の目ざめがよくて、楽しい 1 日にできた。
  - ◎ (朝、パッと起きられてすごいなと思いました。もう少し読書を頑張ることが次回の目標です。)
- **4年** ◆ 宿題をしてから電子メディアを見る。9時いこうは見ない。
  - 読書をがんばりました。本をたくさん読めてよかったです。
  - ◎ 休みの日も早く起きられるようにがんばりました。
  - ◎(タイマーを使って、電子メディアを見る時間を自分でコントロールしていた。)
- 5年 ◆ 12歳以下はやってはいけないゲームをしない。明るい部屋で目をはなして見る。
  - ◎ 電子メディアの約束を守ることと、読書をがんばりました。
  - ◎ 早ね早起きの習慣をつけて、きそく正しい生活を送れるようにがんばりたい。
  - ◎ (自分でめあてを気にして生活していました。もう少し早く寝られるといいですね。)
- 6年 ◆ お手伝いや家事をする。勉強が終わってからゲームをする。9時になったらやめる。
  - ◎ いつもより読書をたくさんしました。
  - ◎ 寝る時間を守れない日があったので、これから意識してがんばりたい。
  - ◎ (以前より電子メディアを使用する時間はだいぶ減りました。スポ少もある中で、よく頑張りました。)

## ゲーム依存症 注意報!

小学生で見たりやったりしていいゲームは、CEROAのものだけです。それ以上のゲームは、小学生にとって脳や心に悪い影響が出る恐れがあり、「ゲーム依存症になりやすいゲーム」として挙げられています。お家の方は、お子さんが今どんな対象年齢のゲームをしているか、いつも知っておいていただきたいです。



年令区別対象となる表現・内容は 含まれておらず、全年齢対象である事を 表示しています



127以上を対象とする表現内容が 含まれていることを表示しています。



15才以上を対象とする表現内容が 含まれていることを表示しています。



17才以上を対象とする表現内容が



18才以上のみを対象とする表現内容が 含まれていることを表示しています。 (18才未満者に対して販売したり 傾布したりしないことを前提とする区分)