



おおとしょうがっこう  
大豊小学校  
2025年  
夏休み号

夏休みは、裏面の元気どチェックにとりくみます。7月のさわやかチェックの感想には、「夏休みも生活がみだれないようにがんばりたい。」「家で自分のしごとをがんばりたい。」と書いた人がたくさんいました。家族への感謝の気持ちを伝える時間にして下さいね。夏休み後にみなさんに会えるのを楽しみにしています！

## ～8月の保健目標～夏を健康に過ごそう！

★熱中症やかみなり、水の事故などに気をつけよう。

★元気どチェックにとりくもう。

★SNSなどのネットトラブルに注意しよう。

★酒やたばこなどの、さそいは断ろう。

### ★ネットトラブルたいさく★

- ・個人情報には伝えない
- ・写真や動画は無断でアップしない
- ・悪口をかきこまない
- ・ネットで知りあった人と会わない



### 熱帯夜でもぐっすりを目指して★エアコン活用のポイント★

2024年は猛暑日が過去最多、2025年は3月に夏日が観測され、25℃以上の熱帯夜も増えてきました。節電も大切ですが、よく眠るためにはエアコンもしっかり活用しましょう。

| タイマー   | 風向き   | 湿度  |
|--|---|---|
| 「一晩中つけていると調子が悪くなるから」とタイマーをつける人もいますが、深い眠りの波が訪れる就寝後3～4時間は、快適な室温が続くようにしておきましょう。 | エアコンの風が直接当たると体が冷えすぎて不調に繋がります。風は上向きにしてサーキュレーターで循環させるなどの工夫をしましょう。 | 眠るときには体が体温を下げるために寝汗をかきやすく、寝心地が悪くて目が覚めてしまうことも。除湿機能などでの湿度の管理も意外と大切。 |



## 夏休み、ゲームやSNSと上手につきあおう



先日、「ネットゲームと子どもたち」という講演がありました。ゲーム行動症という病気とたたかう、子どもの患者さんを治療されている方のお話でした。夏休みをおかえるみなさんに、紹介します。夏休みの過ごし方にかたしてもらえると、うれしいです。

### ●ゲーム行動症という病気がある。

ゲーム行動症になると、ゲームのコントロールができず、寝ることや食べること、学校・仕事よりもゲームを優先してしまい、治療が必要になる。

### ●ゲーム行動症になる時、その背景には別のストレスがあり、そこに目をむける。

そのため、ゲームだけではなく、ゲーム以外の選択肢を増やしていく。

たとえば・・・トランプ、読書、将棋やチェスなどの遊び。

### ●ゲーム・SNSを使う時には、①フィルタリングを使うこと、②家族でルールをつくらることが大切。

### フィルタリング（使用時間や利用可能サイトを制限）

あんしんフィルター：iPhoneやiPadの制限

Googleファミリーリンク：Androidのスマホやタブレットの制限

\*iPhoneは、スクリーンタイムの設定の中に、「コンテンツとプライバシーの設定」があり、制限がかけられる。

### ルールの作り方のポイント

- ①ルールは親と話しあって決める。
- ②具体的なルールにする。  
(課金はどうか。ゲームの終わり方はアラームにするのか声かけなのか。など)
- ③可能ならば、紙に書いて残す。
- ④親や兄弟姉妹など、家族もルールを守る。  
(年齢に応じてルールを決める。)
- ⑤ルールがうまくいかない時は、作りなおす。

