



おおとよしょうがっこう
大豊小学校
2025年
なつやす ごう
夏休み号

なつやす うらめん げんき
夏休みは、裏面の元気と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。」、「家の自分のしごとをが
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
にしてくださいね。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。

★元気と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



酒・たばこ・ドラッグ
すすめられても、ことわろう

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、よく眠るためにエアコンもしっかり活用しましょう。

タイマー
「一晩中つけていると調子が悪くなるから」とタイマーをつけている人もいるかもしれません。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。

風向き
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クュレーターで循環させるなどの工夫をしましょう。

湿度
寝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あります。除湿機能などで湿度の管理も意外と大切なことです。



なつやす 夏休み、ゲームやSNSと上手につきあおう

せんじつ 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。夏休みをむかえるみなさんに、紹介します。夏休みの過ごし方にいかしてもらえると、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 ファミリーリング：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。

ルールのつくり方のポイント

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。

(課金はどうするか。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ときは、つくりなおす。

