



すくすく



NO. 5

R4. 7. 20

東陽小保健室 板鞍

みなさんが楽しみにしている夏休みが始まります。新型コロナウイルス感染症の流行もあり、感染対策を続けながらの夏休みなりそうです。どんな夏休みになったか、2学期に教えてくださいね。



まずは、きそく正しい生活を！

夏休みも同じ時間に

はやね・はやおき、3食のごはん、運動など、心と体の元気のための生活は心がけましょう。まずは、生活リズムをくずさないことが大切です。コツは、「時こく」をきめることです。おうちの人と話し合っ決めてくださいね。



起きる時こく： 時 分 寝る時こく： 時 分

夏休み中に気になることや不安なこと、話を聞いてほしいことなどがあったら、学校まで連絡をくださいね。



こんな相談場所もあります。

*24時間子供SOSダイヤル

☎0120-0-78310 (無料・24時間)

*子どもの人権110番

☎0120-007-110 (無料・平日 8:30~17:15)







おうちの方へ

1学期のノーメディアデーの取り組み、大変お世話になりました。ノーメディアの取り組みでは、「メディアと関わらない」というわけではなく、「うまくつきあう」習慣をつけていくことを目的としています。夏休み中、カードは配付しませんが、ご家庭でのルールづくりや子どもたちの使用状況を確認するなど、お願いできればと思います。よろしくお願ひします。

夏休み、なにをしてすごしますか？

夏休みにはたくさんの自由な時間があります。その時間がゲームやスマホを使うだけで過ごしていくのは、もったいない！いつもあまりしないことにチャレンジするのもいいかもですね。もしかしたら、ゲームやスマホよりもっと好きなことが見つかるかもしれませんね。家の中でできることを紹介します！



<p>読書</p> <p>「語いがふえる」「文章力がつく」「思考力があがる」といわれる読書。でもなにより、「本は楽しい」！本の中の世界にどっぷりつかってみては？</p> 	<p>お手伝い</p> <p>長い夏休みがあるのは子どもだけ。せんだくものを取りこんだり、たんだり。掃除や草取り。おうちの人も助かるし、きょうれしいはずですよ。</p>	<p>絵をかく</p> <p>うまくかけなくても楽しいのが大事。かまえず、気楽になんでもかんでも、とにかくかいてみよう。ぬりえから始めてもいいかも！</p> 
<p>おしゃべり</p> <p>なんでもない話をしてるだけでも「こんなこと考えていたんだ」と気付いたり、話しているうちに新しい発見があったりしますよ。</p>	<p>料理</p> <p>料理にチャレンジするのもいいですね！「おいしい！」と言ってもらえるとうれしいものです。</p> 	<p>アナログゲーム</p> <p>トランプやボードゲーム、ジエンガなどなど。アナログゲームのよさは、家族の誰もができて、結果が予想できないことです。</p> 



SNSの書き込みに気をつけて

まわりの友だちだけでなく、多くの人々とやりとりできるSNS。便利に楽しくコミュニケーションできるツールですが、基本のルールやマナーを知らないと、言葉の行き違いから思わぬトラブルが起こったり、危険なことに巻き込まれたりする恐れがあります。悲しく辛い思いをしないように、次のことを絶対に忘れないでね。



- ①人の悪口を言ったり、批判したりしない
- ②個人情報（住所や名前、年齢、学校名など）を書かない
- ③自分や友だちの写真を勝手にアップロードしない
- ④知らない人と、直接会う約束をしない