

# 夏休み号

R1. 7. 18 No.8

河井小学校 文責：岡田

みなさんが待ちに待った夏休みがはじまります。暑さにまけず、元気に楽しくすごしてください。9月には、よいスタートがきれるように、きそく正しい生活をしましょう。

## 生活カレンダーをつけよう

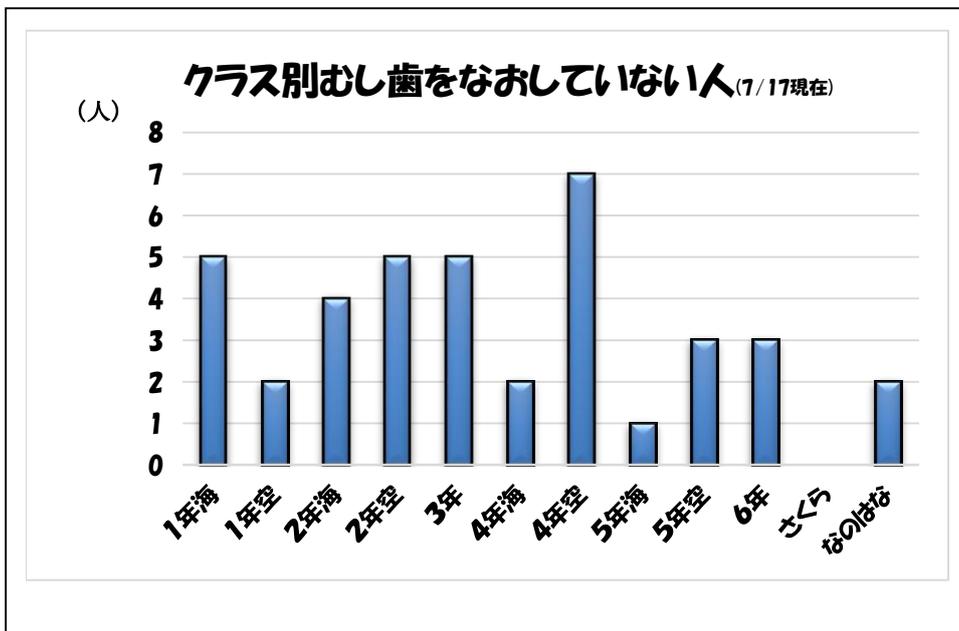
お休みだからといって夜おそくまでおきていると、次の日、おきるのがおそくなって体調をくずしてしまいます。よふかし→あさねぼう→朝食ぬきが続くと、夏バテの原因にもなります。



夏休みも毎日『生活カレンダー』をつけて、規則正しい生活をこころがけましょう。生活カレンダーのつけ方は、守られたら○、守られなかったら×を書き入れていきます。⑥の学習時間は、実際に学習した時間も書いてください。また、学習時間は○の合計と平均時間も最後に記入してください。

『生活カレンダー』は、9月2日(月)に担任の先生に提出してください。

**むし歯をなおしていない子のおうちの人には  
イエローカードが渡されます！**



まだ治療していない39人には、通知表渡しでおうちの人にイエローカードの治療勧告書を担任の先生から渡してもらいます。計画を立てて早めに歯医者さんの予約をとりましょう。

# テレビやゲームは時間をきめて！

テレビやゲーム、パソコンなどに長時間接していると、心や体にさまざまな影響をあたえます。健康のためには、時間をきめて使うことが大切です。

## ☆テレビやゲームなどを長い時間使い続けていると…

<h3>視力の低下</h3> <p>けいたいゲームやスマホなどの画面を近くで見続けると視力が低下しやすくなります。</p> 	<h3>睡眠不足</h3> <p>テレビやパソコン、スマートフォンから出る光の中には、「ブルーライト」という眠りづらくさせる光が入っています。</p> 
<h3>遊ぶのをやめられなくなる</h3> <p>特にケータイゲームなどは、遊んでいるうちにやめられなくなり、遊ぶ時間が長くなってしまいます。</p>  	<h3>その他</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>・頭痛や肩こりが起こる。</li><li>・目や体が疲れやすくなる。</li><li>・朝起きられなくなる。</li><li>・学力が低下する。</li><li>・集中力が低下する。</li><li>・運動不足になる。</li><li>・会話が減る。</li><li>・感情がコントロールできなくなる。</li></ul>  

## ☆テレビやゲームなどは、「1日2時間まで」にする

2時間のわくの中で、テレビを見る時間やゲーム・スマホで遊ぶ時間を家族と話し合っ決めて、実行してみましょう。「ゲームは週末だけにする」など、遊ぶ日も決めるといいですね。



## ☆テレビやゲームなどは、夜9時に電源を切る

夜、ねる前に、テレビやケータイゲームなどから出る光を見続けると、しっかりした睡眠がとれなくなって、生活リズムが乱れやすくなります。良い睡眠をとるためには、9時を過ぎたらブルーライトを見ないことです。



## ☆テレビやゲームから離れて新たな体験をしてみる

テレビやゲームに使っていた時間で、さまざまなことをやってみましょう。外遊びや勉強、読書、お手伝い、家族や友だちとの会話、植物を育てるなど新しい発見ができるはずですよ。



# げんき 元気に



# 夏をのいきろう！

## 早く起きる

休み中でも、ねぼろはダメ！ 学校に行く時と同じ時刻に毎朝おきます。



## 毎日、朝ごはん

朝ごはん和昼ごはんをまとめて…なんてことのないように。1日のパワーのみなもとです。



## 午前中に勉強

まだすずしい朝のうちに勉強をすませておきましょう。



## 早くねる

休みだからといって、夜ふかしは×。遅くても低学年は9時30分、高学年は10時前にねるよう



## 規則正しい生活

リズムが、「元気」をつくりま

す！  
おうちの人といっしょに1日のスケジュールを考えてみましょう。

## 決まった時刻に

## 昼ごはん

規則正しい生活は、昼ごはんの時刻も大事。バラバラではなく、毎日時刻を決めて食べます。



## 元気に遊ぶ

家でダラダラせず、昼間は元気に遊びます。

ただし、熱中症には要注意。



## 夕ごはんは

## おそすぎず

ねる3時間前に夕ごはんをすませておくのが理想です。

