

元気っ子



母里小学校 保健室

令和7年度夏休み号

NO. 5

明日から夏休みが始まります。健康・命を大切に元気に過ごすこと。夏休みの間におうちの人とメディアを使う時の時間やルールについて話をし、母里っ子メディアコントロールカレンダーを使って、メディアとの上手な付き合い方を身につけること。この2つがほけんしつからの宿題です。では、2学期にみんなで元気に会いましょう！



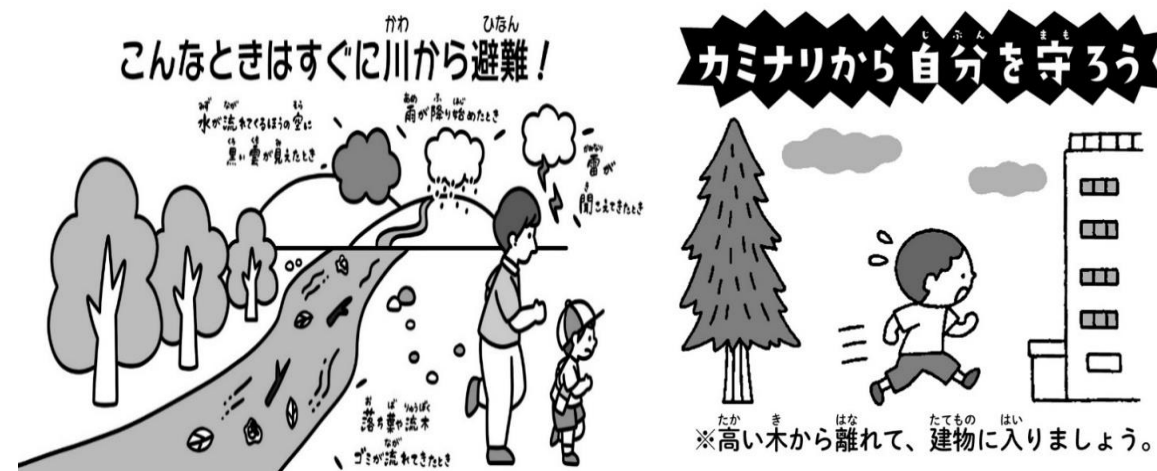
危険から身を守るために、危険な場所には自分から近づかないことが大切。友だちも誘いません。

あんぜんのあいことば「いかのおすし」



知らない人が話しかけてきたり、近づいてきたに時「いやだな。こわいな。」と感じたら、すぐに逃げましょう！急に大きな声が出せないかもしれません。出かける時は、防犯ブザーを持っておくようにしましょう。

夏は、天気が急に変わることがあります。急にあたりが暗くなる・カミナリの音が聞こえる・冷たい風がふいてくるのは、天気がわるくなるサインです。家に帰るか、無理な時は近くの安全な場所に移動するようにしましょう。また、大雨によって、川の水が急に増えることもあります。用水路や川などの水辺には行かないようにしましょう。



☆ （保護者の方へ）母里っ子メディアコントロールカレンダーについて

子どもたちの学習や生活の中でもメディアは欠かせないものになってきています。自分が見たいものを見られる、気軽に人と繋がれるなどといった便利さがある一方、長時間のメディアの使用で就寝時刻が遅くなり生活リズムが乱れたり、視力の低下、SNS等で思わぬトラブルに巻き込まれたりするなど、子どもたちの心身の発達を妨げるリスクもあります。まだまだ子どもたち自身でコントロールすることは難しいです。メディアコントロールカレンダーは、将来的に子どもたち自身でメディアとうまく付き合いながら、心身ともに健康に成長してもらう事を目的としています。1日の電子メディアに接触・利用する時間やルールをお子さまと一緒に考えていただき、メディアとの関わり方を改めて見直す機会としてもらえたらと思います。取り組み方法については、母里っ子メディアコントロールカレンダーの用紙に書いてありますので、ご確認ください。