



# 7月のほけんだより

裾野市立東小学校  
令和4年7月20日

## 夏休み中も健康観察アプリ(リーバー-)の入力をお願いします。

毎朝、同じ時間に体温を測って記録することで、生活リズムが整い、2学期からの朝の支度→登校がスムーズになります。

感染者が急増し、心配な状況です。学校が閉庁日の新型コロナウイルス感染症に関する連絡は、[susonohigashisyo@gmail.com](mailto:susonohigashisyo@gmail.com) へお願いします。



## もうすぐ夏休み メディアとのつきあいかたを考えよう！



スマートフォンやタブレット、ゲーム機は心配な面もありますが、正しく使えばとても便利で役立つ、楽しめる道具です。だからこそ、健康に気をつけ、自分でコントロールして使うことが大切です。

### 問題

下の3人の中で、生活リズムがくずれたことが原因で、具合が悪くなった人はだれかな？

- ① 頭が痛い
- ② すごくだるい
- ③ 気持ち悪い

**ヒント**  
この3人は家にいる時はどんな生活なのかな？  
こたえ  
下にあります↓

① 頭が痛い: 動画が楽しくて、寝る前まで見る日がおおいよ。

② すごくだるい: ゲームの続きが気になって、時間があればやっているよ。ごはんも少しでいいや。

③ 気持ち悪い: ネットで友達とやりとりが楽しくて、ねるのがおそくなっちゃう。

## ネットやゲームについて自分で守れると思うルールを考えて、守れるように家族に協力してもらおう！



- ☆使う時間を考えよう・・・休みの日にどのくらい使っているか、紙に書き出してみよう。
- ☆使わない時間、場所を考えよう・・・いつ、どのくらい？
- ☆守れなかった時のルールを考えよう

・・・自分で考えて、家の人にも見守ってもらおう。



こたえ ①②③ぜんぶ