

ほけんだより

夏

令和6年7月22日発行
磐田市立向笠小学校
保健室

あした から 待ちに 待った 夏休み ですね。今年 は どの な 楽しみ が 待っ てる でしょう か。楽 しい 思い出 を たく さん 作る ため にも 「夏 休 みの 過 ぎ し 方」 を よく 読ん で、元 気 に 過 ぎ して くだ さい。休 み 明 け に 思 い 出 話 を たく さん 聞 かせ て くだ さい ね。

なつやす す かた 夏休みの過ごし方



な

なんでも食べよう！

あさ ひる よる ばらんす よ しょくじ
朝、昼、夜、バランスの良い食事をこころがけよう。



つ

つめたいものを食べすぎない！

なつばて げんいん
夏バテの原因になるよ。



や

休みの日も早ね早起き！

たいないどけい りずむ
体内時計のリズムをくずさないようにしよう。



す

水分、塩分で熱中症予防！

すいぶん えんぶん ねっちゅうしょうよほう
こまめにすることを忘れずに。



み

みんな元気にまた会おうね！

けんこうしんだんご
～健康診断後におたよりをもらったら～

びょういん み ひつよう ひと くば
病院で診てもらふ必要がある人には、おたよりを配っ
ています。おたよりをもらったら夏休み中にお家の人と
びょういん い
病院に行きましょう！



明日より夏休みに入ります。一学期間、学校保健活動に御協力いただき、ありがとうございました。今年の夏も熱中症に気を付けつつ、お子さんと触れ合い、家族での楽しい時間をお過ごしください。



子供のメディア使用について Q&A

メディアに関するアンケートで保護者の方からいただいた質問について、SC矢野さんから回答をいただきました。夏休みはお子さんのメディア使用の時間が増えてくるかと思っています。ぜひ、御家庭でのメディアのルール作りの御参考にしてください。

Q

子供が自分のお小遣いを使って課金するという家もあるし、完全にダメな家もあります。実際、子供がゲームに課金することはどうなのでしょう？

A

課金を特別なお金の使い方と考えるか、普通にお金を出して物やサービスを買うのと同じと考えるかの違いだと思います。

私は、課金は物ではないけどサービスとして映画のチケットのようなものと考えているので、おこづかいの範囲で親が手続きをして課金させることは問題ないと思います。ただし、子供が自分の判断のみで手続きをして課金することは、好ましくないと考えています。手続きが分からなければ子供に教えてもらいながらでもいいので、親と一緒に手続きをすることが良いと思います。

Q

今までメディアに関して特にルールが明確ではなかったのが今からルールを作って守ってもらえるか…今からルールを作る際の進め方や話し方などいい方法があったら教えて頂きたいです。

A

年齢が上がることによって、これまでなかった制限が新しく始まることはおかしくないと思います。「大きくなったから、ルールを作ってそれを守るようにしましょう。」と伝えてあげるのはどうでしょうか？

理由は、ルールを守ることの必要な年齢に成長したからということで十分です。成長ってそういうことだよ、とにっこり微笑んであげてもいいと思います。またその際に、なんでそのルールが必要だと思ったかの理由も伝えてあげることも大事だと思います。例えば「楽しく動画を見るのもいいけど、そのほかに本を読むことも大事だから、動画ばかり見るのではなくて、本を読む時間もとりましょう」とか。今まで無制限だったのであれば、突然厳しくはできないと思いますが、少しだけ、漫画でもいいからなどゆるめに他のことを提案するといいかと思います。

