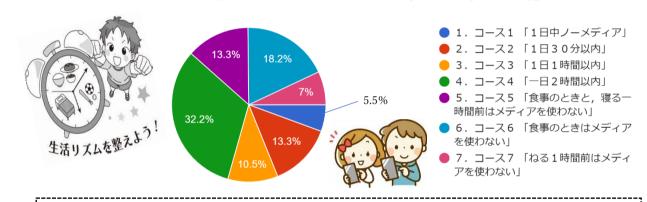


2022(令和4)年7月28日 福山市立蔵王小学校 保健室

いよいよ、待ちに待った夏ばみが始まります。今年は例常より草く梅雨が萌け、夏が夏ぐ感じますね。 1 が月の夏いばみです。夏いばみだからこそ、生活リズムを整えて、健康で楽しい夏ばみにしましょう!

メディアコントロール週間へのご協力ありがとうございました みんなが違んだコースはちら 35 7月11~7月15日実施



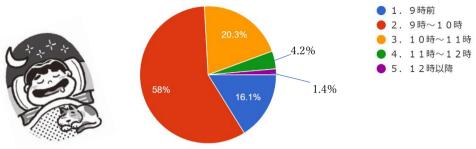
「自分で決めた首標」を守るために、タイマーを使ったり、時計を気にして 見たり、見えるところにチェック用紙を貼って意識したというどもいました。

コース1の「一百中ノーメディア」に挑戦した光もいて、パーフェクトを達成した光もいます。自分で決めた首標を守れた人、守れなかった光、穣だと思いますが、今の時代、どの家庭にもテレビや何らかのデジタル機器があると思います。家族の協分があってこそ、メディアコントロールには挑戦できます。お家の光にも、「協分してくれてありがとう」という気持ちを持って、次回の12月に挑戦してみてください。

生活リズムを整えて、暑い夏を元気に楽しくすごしてね!

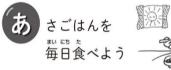
ELMOSLAGOSLAGOSLAGOSLAGO

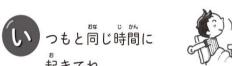
蔵王小学校のみんなに、寝る時間を聞いてみました!

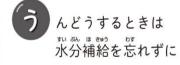


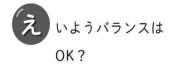
約7割の人は10時前に寝ています。小学生のうちは、9時間~10時間睡眠時間が必要と言われています。おそくても10時までには寝られるようにしましょう。

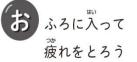
夏休みの約束













と上手に付き合う 🖺

1 インターネットを有効活用しましょう

世界中から情報が集まるので、ためになる知識も たくさんあります。上手に活用してみましょう。

2 SNSの利用は慎重に

書き込んだものは二度と消えません。「世界中から見られる, いつまでもデータとして残る」ことを意識して投稿しましょう。

■ 「悪い人」がいることを忘れないで

ネットで知り合う人には、悪い人もいます。文章や写真だけでは、判断できません。実際に多くの事件が起こっていることを知っておきましょう。



4 家族とルールを決めましょう

「あと1回だけ」「この返事だけ」とダラダラ使っていると、生活リズムが乱れたり、メディア依存になることも…。おうちの人と話し合ってルールを決めましょう。