

ほけんだより 7月



2025年(令和7年)
福山市立春日小学校保健室

第1回メディアコントロール週間 SNS

今回は、250人がメディアコントロール週間に取り組みました。チャレンジした皆さん、素晴らしいです。生まれた時からインターネットが日常にある皆さんにとって、メディアをコントロールするというのは、難しかったでしょうか？メディアを使うと、好きなことをたくさん調べることができたり、友達と気軽にコミュニケーションをとれたり、楽しいことができます。一方で、メディアをやめたくてもやめられない依存状態になってしまったり、たくさんの情報にさらされることで疲れてしまったりと、良い面ばかりではありません。子どものころから自分でメディアをコントロールする力を身に付けることで、上手にメディアを使っていきましょう。

保護者の皆様へ

今回も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。お家の方からの温かいメッセージのおかげで、子どもたちも頑張っていたようです。メディアを使わない時間を使って、家族で話をしたり、一緒にスポーツをしたりと、家族時間に当たってご家庭もありました。家族間のコミュニケーションは、子どもの情緒を安定させ、様々なことに前向きに取り組む力につながります。

第1回メディアコントロール週間は終了しましたが、これからも、子どもたちが上手にメディアと付き合えるよう、見守り・ご指導のほどよろしくお願いいたします。

その生活、バテますよ…

夏休み、夜遅くまで起きていませんか？ また、冷たいものを食べて、エアコンがきいた部屋で1日中すごしていませんか？ このような生活をしていると、食欲がなくなるなど、「夏バテ」になってしまいます。夏バテにならないためには、学校があるときと同じような早寝早起きの生活リズムが大切です。暑すぎないときに外で軽く運動する、冷たいものはとりすぎないなどにも気をつけてくださいね。

