

2026年(令和8年)7月17日
福山市立南小学校
ほけんだより

ほけんだより あおぞら NO.7 夏休み号



1学期が終わり、いよいよ夏休みが始まります。普段の学校と違った時間を過ごせる夏休み。ゆっくり休む時間、勉強や、スポーツを頑張る時間、楽しい思い出をつくる時間、いろんな時間を組み合わせて、素敵な夏休みにしましょう。

夏休み中も、規則正しい生活をして元気に過ごしてくださいね。

2学期、元気に登校してきたみなさんから、いろいろ話を聞けることを楽しみにしています。

夏休みは、ついつい寝る時間が遅くなったり、起きる時間も遅くなったりと、生活リズムが乱れやすくなります。

毎日、できるだけ同じ時間に起きて、朝食をしっかり食べ、十分な睡眠をとることを心がけましょう！



★健康の記録を持ち帰ります！

おうちの人と一緒にしながら健康診断を振り返ってみてくださいね



6月29日～7月10日までの10日間メディアコントロールを実施しました！！

タイマーを使って時間を管理したり、本を読んだり、外遊びを楽しんだりとそれぞれが工夫して取り組む姿が見られました。

夏休みも、メディアとの上手な付き合い方を意識しながら使う時間や、約束を守って過ごしましょう！



《おうちの方からの一言より》

たくさんのメッセージをありがとうございました。

- ・スマホの無駄使いが少なくなったように感じます。そのおかげで、朝はアラームなしで起きれたようで、良い体調管理にもなりました。
- ・親もメディアに頼っているところがあったので、難しいが一番の感想でした。
- ・食事中ノーメディアにすることで、会話も増えて良かったです。
- ・久しぶりに家族でトランプをして、大盛り上がりでした。
- ・メディアを使う時間、メディアなしで過ごす時間など、メリハリをつける事が、出来ました。今後も工夫して取り組んでいきたいと思っています。

おうちの方へ

メディアコントロール適当では、ご家庭での取り組みにご協力いただきありがとうございました！！

今後もメディアを適切に利用できる力を身につけるために引き続き取り組んでいきたいと思っています。

ご家庭でも、声掛けや見守りをよろしく願いいたします。

