

慌ただしかった1学期も今日で終わりです。明日からは夏休みの始まりです。夏休みは家で過ごす時間が増えるため、生活リズムが崩れがちになります。また、今年は新型コロナウイルス感染症対策の一環としてマスク着用をしていることから熱中症が懸念されています。健康で安全に過ごすために、正しい生活習慣や熱中症予防についてご家庭で話し合ってください。

また2学期、元気な子供たちに会えるのを楽しみにしています。

ゲームとの付き合いかたを考えてみましょう。

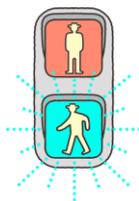
最近、お子さん達の間でオンラインゲームが大流行しています。保健室でもゲームを夜遅くまでしていることで生活習慣が乱れ、睡眠不足となり、体調不良を訴えてくるお子さんが増えてきました。

またオンラインゲームにおいては、お子さん達の課金やチャット機能でのトラブル、ゲーム依存についても全国的に問題視されています。生活習慣が乱れやすい夏休みの前に、ゲームの遊び方、約束事をもう一度ご家族で話し合ってみてください。

なつやす けんこう あんぜん 夏休み、健康で安全にすごすために・・・



すいぶん ほきゅう
水分を補給しよう



しんごう あお
信号が青になっても
すぐに飛び出さない



ふようふきゅう がいしゅつ
不要不急の外出はひかえよう



なつやす げんき たの あんぜん
夏休みを元気に楽しく、安全にすごそう！

