おうちの方とよみましょう。

ほけんだより 7

光市立大和小学校
保健室

電子メディアついて考えました

6月に、やまと学園で「情報社会の光と影　今子どもたちが危ない！～電子メディアと上手に付き合うために～」をテーマにした保健安全委員会が行われました。事前に小学4～6年生と中学1年生にアンケートをとり、電子メディアの使い方や心と体への影響についてみんなで考えました。アンケートの中でも「家でネットやスマートフォンの使い方のルールを決めていますか」という質問への回答が印象的でした。「決めている」と答えた人の割合が全国より少なく、参加者からは驚きの声が上がりました。今回の話合いを通して、多くの人が、家庭でのルールづくりや見直しの大切さを感じていました。

ここでは、アンケートから分かった各家庭の電子メディア使用のルールを一部紹介します。夏休みの過ごし方を考える上でもぜひ参考にしてみてください。

終了時間
ゲームは午後8時まで

1日の利用時間
平日は30分まで・休日は2時間まで

ノーメディアデー
水曜日は電子メディアを使わない

やるべきことを先に
宿題やお手伝い、習い事終了後に

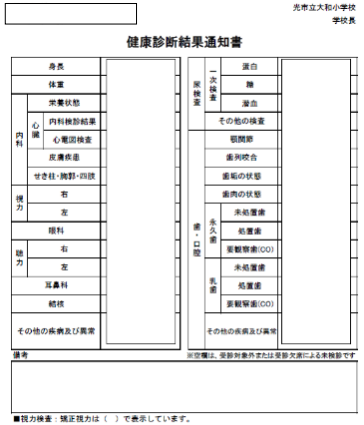
目にやさしく
いすに座って使う、画面と目を離す

トラブル防止
課金やアプリのダウンロードはしない

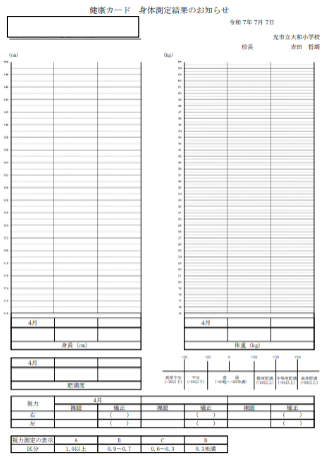
保護者の皆様へ

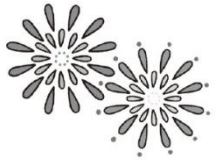
春の健康診断が終わりました。ご協力いただき、誠にありがとうございました。健康診断や身体測定の結果の記録として、「①健康診断結果通知書」「②健康カード　身体測定結果のお知らせ」（下の図の２枚）を７月中に配付する予定です。サインや押印の必要はなく、学校への返却もありません。お子様の成長をご確認ください。また、受診が必要なもので未受診のものがある場合は、夏休みを活用して受診されることをおすすめします。

①



②





キ　リ　ト　リ

歯と口の健康に関する標語　募集！

むし歯や歯肉炎の予防、歯みがきの大切さなど、歯と口の健康を呼びかけるような標語を募集します。みなさんの素敵なアイデアを待っています！
（例）歯みがきで　ピカピカまっ白　丈夫な歯

年　名前

7月17日（金）までに保健室にもってきてね♪