

8月のほけんだより

令和4年8月25日

日南市立吾田小学校

おうちの人とよみましょう

夏休みが終わりました。今日から2学期です。今年の夏休みも記録的な暑さと、新型コロナウイルス感染症の流行で、大変な毎日でしたが、元気に楽しく過ごせましたか?さあ今日から2学期です。運動会の練習も始まります。しっかり食べて、ぐっすり寝ると元気に新学期のスタートがきれます。みんなでいっしょにがんばりましょう。



ワンポイントアップチャレンジ週間について。

- ・ 調査期間：9月5日(月)～9日(金)《カード回収日：9月12日(月)》
- ・ 項目6を記入するときは、1学期に書いた「次回がんばること」を参考にしたり、1～5の項目の中で特にがんばりたい項目について、具体的な内容を書いたりするとよいでしょう。
 - 例・・・メディアを利用するときは宿題などを済ませてからにする。
 - 例・・・食事の後、食器を片付けたらそのまま歯みがきに行く。
 - 例・・・夜寝る前に明日着ていく服を準備する。 等です。



メディア
アウト
ネット
トラブル

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

書きこんだものは二度と消せません。「世界中の人から見られる」ことを意識して投稿しましょう。

3 「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。

睡眠の常識

これってあってる?



眠くなくても、時間がきたら寝床に入る

× 眠くないのに寝ようとする、プレッシャーでかえって頭がさえることも。

寝床で本を読んだり、テレビを見たり、食べたりしちゃダメ

○ 寝床で睡眠以外のことに時間をかけると、「ここは寝る場所ではない」と脳にすりこまれ、寝つきが悪くなります。

眠くなるまで別の部屋で本を読んだり音楽を聴いたりしてリラックスしよう。

昼寝をすると夜眠れなくなる

× 20分くらいの昼寝なら頭がスッキリします。でも夕方や30分以上の昼寝は夜の睡眠に悪影響があるのでダメ。



生活リズムを整えよう!