

なつやす ちゅう
夏休み中も...

はや はや お あさ
早ね, 早起き, 朝ごはんをつづけよう!

いよいよ楽しいな夏休みがはじまりますね。夏休みの計画は立てていますか？
自由な時間が多い夏休みを, 有意義な時間にするためにも, 生活リズムを
ととのえて過ごすようにしたいですね。また, 熱中症や夏バテ, クーラー病
(からだを冷やしすぎることで体調をくずさないようにしてください。
元気で楽しい夏休みをすごしてください。



ゲーム, スマホ, ネット(SNS等)との上手なつきあい方



パソコン, スマホ, ゲームなどを『メディア機器』,
ツイッター, LINEなどを『ソーシャルメディア』といいます。
みなさんは, これらを正しく使うことができますか?
夏休み前にもう一度, 使う時間や使い方を
おうちの人と確認しておきましょう!



なが じかん
長い時間メディア機器を使っていると...

※メディアの視聴が1日2時間を超えると, 行動異常などの症状を引き起こすことがあります。

がくりよく えいきょう
学力への影響



しゅうちゅうりょく さ
集中力が下がり,
テストの成績も下がってくる。

こころへの影響



おちつきがなく, イライラ
しやすくなる。すぐに怒りだす。

せいかつ えいきょう
生活への影響



ね つきが悪くなり,
生活リズムが崩れる。

からだへの影響



めがつか
目が疲れやすくなり,
視力低下につながる。



スマホやゲーム機きじょうずつかかたの上手な使い方

つかじかんめやす
使う時間の目安

Youtube や TikTok などの動画どうがは2時間以内
(ゲームは30分以内)
じかんいらない ぶんいらない



しよくじちゆう
食事中にスマホ(タブレット)
を見ることはやめよう!



じぶんへやもこ
自分の部屋に持ち込んで、
使うのはやめよう!
※使う時はリビングで※



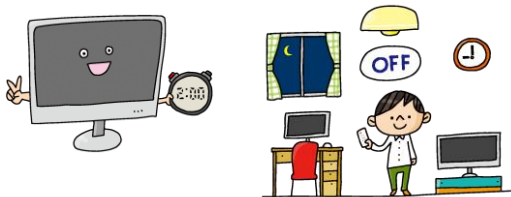
じぶんかぞくともだちなまえ
自分や家族、友達の名前、
住所や電話番号、写真を
むやみにインターネットに
書きこんではいけないよ!



スマホやゲームを使わない日をつくろう!

テレビ、パソコン、ゲーム、スマホ、タブレットなどを
見ない「ノーメディア」にチャレンジしてみましよう★

まずは、食事中しよくじちゆうや夜9時以降よるじいこうは使わないなど、
できそうなことから始めてみましょう。



さんこうにつか
参考に試ってみてね(*~*~)

ノーメディアに チャレンジしよう!

ねん くみ なまえ
年 組 名前

もくひょう
目標:

- (目標の例)
- ・食事中はテレビを消す。
 - ・テレビやゲームは1日2時間まで。
 - ・1日中、テレビやゲーム、ケータイ・スマートフォンなどを見ない。

チャレンジカレンダー

(記入例) できた...◎、だいたいできた...○、できなかった...×

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/

チャレンジ後の感想:

時間があるといろいろできる♪

そとあそび
外遊び

かぞく たの かいわ
家族と楽しく会話

どくしょ
読書



テレビやゲーム、動画を見るために使っていた時間を、
外遊びなどの運動にあてることで、
適度に疲れて、夜もぐっすりねむることができます。
また、朝早く起きることができ、生活習慣を見直すきっかけにもなります。

「こころ」も「からだ」も充実した夏休みにしてくださいね♪

