

# ほけんたより

なつやす  
夏休み

令和元年7月19日  
大内西小学校



さあ、いよいよ夏休みがはじまりますね。夏休みは、自由な時間がたくさんあります。けがや病気に気を付けて、楽しい思い出をたくさんつくりましょう！また2学期に、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています！

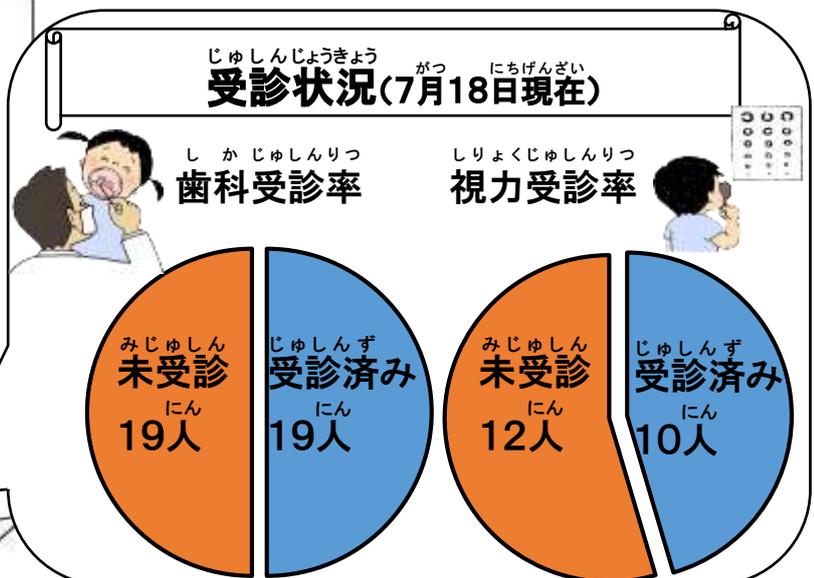


○にあてはまる文字を入れよう！  
①～⑧までの○の中の文字を  
つなげて読んでみよう♪

<p><b>あ</b> つい日ざしは ふせ ぼうしで防ごう。</p> <p>①</p>	<p><b>め</b> たいもの なつ ばかいじゃ夏 バテするよ！</p> <p>②</p>	<p><b>と</b> うの、 といすぎに ちゅうい 注意！</p> <p>③</p>
<p><b>こ</b> にこ笑顔の えが ひみつは、1日3回の にち かい はみがきタイム！ はみがきカレンダーがんばろう！</p> <p>④</p>	<p><b>い</b> にちの、 せいかつ 生活リズムを大切に。 たいせつ</p> <p>⑤</p>	<p><b>か</b> に気をつけて、 き げんき 元気にあそぼう。</p> <p>⑥</p>
<p><b>ん</b> ども バランスよくたべよう</p> <p>⑦</p>	<p><b>つ</b> もきまった じかん 時間におきよう！</p> <p>⑧</p>	

**保護者のため**

夏休みを利用して病院へ行きましょう。  
健康診断結果、検査や治療が必要で、まだ受診の連絡票を学校へ提出していない人にもう一度受診のすすめをだしました。長い夏休みを利用して、早めの受診をお願いします。受診したら、「受診連絡票」や「診断結果連絡票」を学校に提出してください。





# がっこうけんいんかい じっし 学校保健委員会を実施しました！

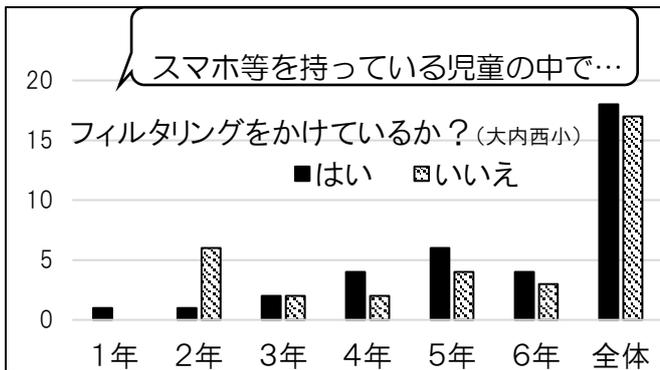
にちじ がつみっか すい  
日時：7月3日（水）  
こうし しょくいん なるみ みさ せんせい  
講師：NTTドコモ職員 鳴海 美砂 先生  
ないよう  
内容：「スマホ・ケータイ安全教室」



さんか  
ご参加ありがとうございました。

## ①フィルタリングサービスの利用・見直し

◎スマホやケータイは段階的に利用し、少しずつネットリテラシーを高めていくことが大切！



### フィルタリングサービスの活用

- 時間・・・時間を設定して、設定した時間のみ使用可能にできる。
  - 内容・・・使用できるアプリを制限することができる。
  - 歩きスマホ・・・歩行中はスマホの使用を制限することができる。
- ※学齢別に制限レベルを設定できるものもある。

## ②実態を把握し、正しく使えるまで見守り

### 家庭ルールづくりのポイント

- ◎ルールの理由を伝える。
- ◎定期的にルールの見直しをする。
- ◎友だちにもルールがあることを理解させる。  
（コミュニケーションアプリでのトラブル防止）
- ◎ルールを子ども自身に宣言させる。

### 家庭ルールの例

- 毎週〇曜日は家族全員ノーメディア
- スマホを使用するのはリビングだけ
- テスト期間中は〇時間 など
- ◎利用時間をコントロールするためには、具体的に決める。  
いつ？どのくらい？  
だれが？（家族やクラス全体で行うなど）

## ③気軽に相談できる雰囲気づくり

スマホ等の使用や困ったことについて、ささいなことでも家庭で話ができる  
雰囲気づくりを心がけましょう。

