



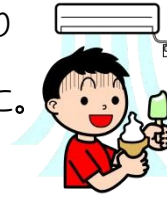
熱中症とコロナに気をつけ、リズムのある生活を！！

猛暑の夏がやってきました。長い夏休みを元気に過ごすため、熱中症とコロナ予防に注意して、リズムのある生活を送りましょう！

- ★ 遊びに行くときは、「ぼうし」「水とう」「ハンカチ」「マスク」を忘れずに！



- ★ 冷房の設定温度が低すぎないように気をつけて。冷たい物ばかり食べるのは、夏バテの原因に。



- ★ 夏休み中も「早ね・早おき・朝ごはん」そして、「歯みがき」を！

※裏面のはみがき・生活カレンダーを活用ください。



夏休みが始まる前に話し合い、目立つところに大きく書こう！

クロームブック・スマホ・ゲームのルール

家で過ごす時間が増える夏休み。長い夏休みですから、休みに入る前に生活のルールを決めることが重要です。

特に、学校から持ち帰るクロームブックや、ゲームやネット使用に関するルールはしっかり立てておきましょう。県から配付された「親子のホットとネット大作戦」を親子で一緒に読み、ネットを利用する際のデメリットも確認した上でルールを決めましょう。

ルールが決まったら、ホワイトボードや紙などに、大きな文字で書き出して、目立つところに貼っておきましょう。視覚的なものは頭に入りやすく、「これを守らないと…」と意識しやすくなります。守れない時に注意したり、ルールを確認する際も、言葉で伝えるより、見せる方が効果的なことが多いです。

夏休み中に、子ども達がスマホ・ゲームモンスターにとりつかれないように、守れなかったときにどうするかまでしっかり家族で話し合っておきましょう！下記はルールの書き方の一例です。



スマホ・ゲームモンスターにとりつかれて、やめられなくなっていますか…

わがやのネット・ゲームのルール



大きく書いてはりましょう

- つかえるのは1日（ ）時間まで ※使う時間を決めておきましょう。
- （ ）時いこうはしない ※寝る時間を決めて、生活リズムがくずれないように。
- （ ）時いこうは（ ）におく ※つかわない時間の置き場所を決め、親が管理します。
- （ ）中、（ ）中はしない ※ながらスマホはしません
- （ ）はかならずする ※ネット以外に、生活で大切なことがありますね。
- （ ）にはもっていかない ※家族や友だちとのリアルな会話や体験を大切に。
- このルールを守れなかったときは（ ）