



三次市立神杉小学校  
保健室 NO.7  
R7. 7. 18

# なつやす つか ようじん 夏休み！ メディアの使いすぎにご用心！

いよいよ明日から夏休みです。楽しみな計画を立てている人も多いと思います。しかし、夏休み中もとても暑い日が続くと予想されます。外が暑すぎると家の中で過ごすことが多くなるため、家の中での過ごし方をおうちの人と一緒に考え、1日中メディアを使うという生活にならないようにしましょう。

## 家 夏休み中のルール

- 1日 時間 分  
使う時間は : ~ : まで
- 使うときは \_\_\_\_\_
- 守れないときは \_\_\_\_\_
- 決めたルールは必ず守る

## おうちの方へ

\*ルール作りのポイント\*

- ルールは子どもと一緒に決める。  
(実行可能なルールで、子どもも納得できるものにするとよいです。)
- ルールは見える化し、家族みんなで同対応をする。(この保健だよりをぜひご活用ください。)
- 子どもが使っているゲーム等の内容を把握しておく。

## <夏休みの過ごし方 アドバイス!>

• 生活の中で1つの時間はくずさないようにする。  
例えば…起きる時間は毎日7時、寝る時間は毎日21時 など

• 計画を立てて過ごしましょう。

午前中はプール、お昼ご飯を食べたら夏休みの宿題をするなど 紙に書くとより◎

• 1日のスクリーンタイム（メディアに触れる時間）を決める。

寝る1時間前からは触れないなど、長時間の使用にならないようにしましょう。

• ゲーム、スマホ、動画以外の楽しい時間・活動を充実させましょう。

読書をする、料理やお菓子などを一緒に作る、ボードゲーム、カードゲームをするなど  
メディア以外の楽しい時間を見つけてみましょう！



2学期の始業式  
に、元気に  
会いましょう！