

ほいさんだより



令和元年8月30日
新宿区立鶴巻小学校
校長 勝沼 康夫
主任養護教諭 河西 沙希子

日中は暑い日が続いていますが、朝夕の風に秋の気配を感じます。虫たちの声も、夏を締めくくるツクツクボウシから、秋の始まりを告げるコオロギやスズムシにそろそろバトンタッチ。涼しげな声に、夏の疲れも癒されそうです。

2学期が始まって1週間がたちます。9月は、夏の疲れが残っていたり、一日の気温差もあったり、また行事が増えるので体がとても疲れやすくなります。いつもより早く寝ることを心がけ、体調を崩さないようにしましょう。

9月末の運動会に、万全の調子で臨みましょう！



保護者のみなさま

健康カードを返却いたしました。
ご家庭で発育測定結果をご覧ください、
内側に押印しすぐにご提出ください。
よろしくお願いいたします。



ゲームがやめられない…それってゲーム障害かも!?

スマートフォンやゲーム機、タブレットなどでゲームにのめり込んで、日常生活に差し支えが生じる症状を「ゲーム障害」といい、やめようと思ってもやめられない「依存症」の一種といわれています。

ゲーム障害の人の特徴的な症状

- ・ゲームをする回数や時間をコントロールできない。
- ・日常生活の中で、何よりもゲームを優先してしまう。
- ・勉強や、健康などに支障をきたしても、ゲームがやめられない。



ゲーム障害にならない方法

おうちの人と、ゲームの時間を決めて
宣言する
(1日1時間以内にする)



運動や、趣味を楽しむ時間を作る
場所を決める(1人になる場所に持ち込まない)



夜の時間は、家の人に預けて使わない



おうちの人に読んでもらいましょう

- ・使い方のルールを作り、紙に書き、目に付くところに張りましょう。
- ・守れなかった場合の対応(ルール違反の翌日は使用禁止にするなど)も子どもに考えさせてください。
- ・リビングなど、家族がいる部屋で使うなど、親もルールを守り、子どもの規範となる使い方をしてください。



2学期 生活リズムの切りかえ うまくできる??

こんなことない?

朝。
できることなら
起きたくない



睡眠をしっかり確保するには
何時に寝ればいいのか
ふとんに入る時間を決めよう。



朝ごはん?
食欲ない…



寝る直前までおやつを食べてない? 朝ごはんは、少しずつでも食べるようにしていこう。



下痢だ…
便秘だ…



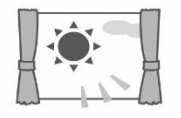
冷たいものを食べすぎでない? 便秘の人は、毎朝、同じ時間にトイレに行ってみよう。



夜なのに…
ちっとも眠くならない



スマホやゲームは時間を決めてほどこに。朝、起きた時に太陽の光をあびると、夜には気持ちよく眠れます。



なんかぐっすり眠れてない気がする



スマホやゲームをふとんの中に持ち込んでない? 昼間にスポーツをすると、夜ぐっすり眠れます。

