



いよいよ夏休みです。夏休みの最後の日に「良い休みだった」と思えるよう、きちんと計画を立て、元気で、楽しい夏休みをすごしましょう。

た べたあとの歯みがき、わすれずに！

とくに夜の歯みがきは鏡を見ながら丁寧に！歯みがきカレンダーがんばれ！

の みすぎ、食べすぎに注意して！

砂糖の入った冷たいもの（ジュース、アイスなど）には注意！

し っかいすいみん、たっぷいすいみん！

夜更かしはダメ！ゴールデンタイムに寝たかは9月の身体測定でわかるぞっ！

い つも、体を清潔に！

手洗い、うがい、汗のしまつを心がけ、夜はお風呂に入ろう！

夏 バテ予防に、なんでも食べよう！

好き嫌いせず、栄養バランスの良い食事を心がけよう！

休 みのうちに、びょうきの治りよう！

治療が必要な人は休み中に病院へ行っておこう！

み んな元気に、外あそび！

ぼうし、水とう、タオルを持ってあそぼう！熱中症には注意！


メディア機器の使い方ルールを決めよう！



(テレビ、スマホ、タブレット、ゲーム機など)

ルールづくりのポイントは「親子で一緒に正しい使い方を考える」です。大人と子供が一緒になって、利用目的や利用時間、利用場所を話し合っ決めて決めることが大切です。決めたルールを守れなかったときや、子供が成長し生活習慣が変わるタイミングでルールを見直すことも大切です。定期的に利用状況を確認し、安全に使いましょう。

下の表に記入して、よく見えるところにはっておこう！

() 家のメディア機器ルール	
つか 使っている時間	□ ゲームや動画視聴は () 時 () 分 ~ () 時 () 分。 ★ただし () 分ごとに () 分間休憩すること。 □ テレビやスマホ、タブレットは () 時 () 分までに使うのをやめる。 ※平日も休日も同じ生活リズムですごしましょう！
マナー	□ 「ながら」利用は、しない！ (食べながら、歩きながら、勉強しながらなど)
 ルールを 追加しよう	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>



たぐま先生オススメ！100均ゲーム♪



時々メディア機器からはなれて、ボードゲームなどいかがでしょうか？
 家族と、友だちと、しんせきと、盛りあがること間違いなし (+v+)



集中力もアップ!? カードゲームたち (ダイソー)



意外に難しい! ハングリーダイナソー (セリア)