



夏休み どう過ごしますか？

健康で有意義な 夏休みを過ごすために

子供たちが待ちに待った夏休みがもうすぐやってきます。もう予定がいっぱいだつたり、まだ計画中だつたりと夏の準備はそれぞれでしょう。

長い休みには、普段学校ではできないようなことにチャレンジできますが、自由な時間が多くなことから、つい夜更かしをしたり、ずっとテレビゲームをしていたりと、生活のリズムが崩れがちになってしまいます。

夏休みは、一人ひとりの子供たちが、自分で考え、時間をかけて試行錯誤しながら、自分らしさを発揮する絶好の機会でもあります。今年の夏休みが、思い出がたくさん詰まった楽しいものになるように、まずは規則正しい生活にリセットライです!!



携帯電話・インターネットの 危険から子供を守ろう

夏休みは、友達と連絡を取ったり、調べ物をしたりと、子供たちが携帯電話やインターネットに接する時間も多くなります。また、それに合わせて予期せぬトラブルに巻き込まれるケースも増えてきます。携帯電話やインターネットの危険性について、親子で話し合ってみませんか。

子供を被害者にも加害者にも
させないために

インターネットが普及するにつれ、利用者の若年化もどんどん進んでいます。パソコンの家庭普及率も80%近くとなり（内閣府調べ・2人以上世帯対象）、パソコンが子供たちの身近なものとなつてきています。

インターネットは、情報を発信したり収集したりする身近なコミュニケーションの手段として、今後子供の間で利用者が増加していくものと思われれます。

しかし、その一方で次のような被害に遭う子供も増えていきます。

- ・好奇心に任せて有害サイトにアクセスしてしまい、犯罪に巻き込まれたり、悪影響を受けたりする
- ・無料ゲームをするために、住所や名前などの個人情報を通してしまう
- ・ゲームに夢中になったり、メールが

来ないと不安になったりするネット依存症になる、など

また、最近では掲示板に友達の悪口を書き込むなどして、インターネット上のいじめ加害者になってしまふこともあります。

親子で危険性について話し合いを

インターネットや携帯電話は非常に便利な道具ですが、使い道を誤ると取り返しのつかない事態を招いてしまいます。最近では携帯電話からインターネットにアクセスする子供が急増しており、親の目の届きにくい場所で子供が危険にさらされるようになっていきます。

子供が携帯電話を欲しがっても決して安易に与えずに、その危険性について子供とよく話し合つて、最終的には親が責任を持って判断してください。



生活のリズムを整えよう

子供たちが健やかに育つためには、適度な運動や調和の取れた食事、それに十分な睡眠が必要です。しかし、夏休みに入ると自由な時間が増えることから、生活が不規則になり、こうした基本的な生活習慣が乱れがちになります。

生活のリズムを整えるためには「早寝・早起き・朝ごはん」を基本にして規則正しい生活習慣を身に付けることが大切です。「早寝の得」「早起きの得」「朝ごはんの得」の3つの得で夏休みを健康に過ごそう！

夏休みは
こんなこと頑張るぞ！

今月は広報リポーターとして
玉川小学校2年3年の児童が
お手伝いしてくれました。
ありがとうございます！！

ひろか
宗像宏佳ちゃん
(玉川小2年)



水泳を頑張りたい。
プールの深い方に
チャレンジしたい！！

ときや
大熊怜耶くん
(玉川小3年)



水泳50mに挑戦！
檜山水泳大会に出ら
れるように頑張る！

まゆか
間宮万由花ちゃん
(玉川小3年)



クロール頑張りたい。
25m泳げるよう
になりたい！！

2 早起きの得

食事の時間にお腹がすいたり、夜になると眠くなったりといった1日の生活リズムを作っているのが体内時計です。夜更かしすると体内時計と実際の時間との間にズレが生じて、時差ぼけのような状態になります。早起きして朝の太陽の光をしっかりと浴びることで、体内時計をリセットして、元気に一日をスタートしましょう。

今日も一日
がんばろー！



1 早寝の得

成長ホルモンは、骨や筋肉を発達させる働きがあり、子供の成長にとっても重要です。このホルモンは深い眠りのときに多く分泌されます。しかし睡眠が妨げられたり、睡眠時間が短かったりすると分泌が悪くなり、脳や身体の成長に影響を及ぼします。早く寝て睡眠時間を十分に確保することが大切です。「寝る子は育つ」は本当ですよ。

3 朝ごはんの得



脳はブドウ糖だけをエネルギー源にして活動します。ブドウ糖は体内で炭水化物から変化してできますが、炭水化物を蓄えておける時間は6～8時間で、寝ている間に使い切ってしまいます。朝ごはんを食べてブドウ糖を補給すれば、脳に栄養が行き、集中力や記憶力が高まって元気いっぱい活動できます。また家族そろって食事をするすることで、豊かな感性を育み、心身の健康づくりに役立ちます。まさに一石二鳥！



明日は何をしようかな・・・ムニャムニャ