四小は「歯科受診**100％**」を目指します。　　週に1度、「爪を切る日」を作りましょう。

ほけんしつだより　＊おうちの人と一緒に読みましょう＊

TOUGH（タフー）

島原市立第四小学校
令和5年7月20日
文責　溝田

☆夏休みは、特に「メディアの使い方」に気をつけよう！！

子どもたちが待ちに待った夏休みが始まります。ただ、自由な時間が増える分、心配なのは「メディア機器（ゲーム機・スマホ・タブレット・テレビ等）」の長時間使用です。

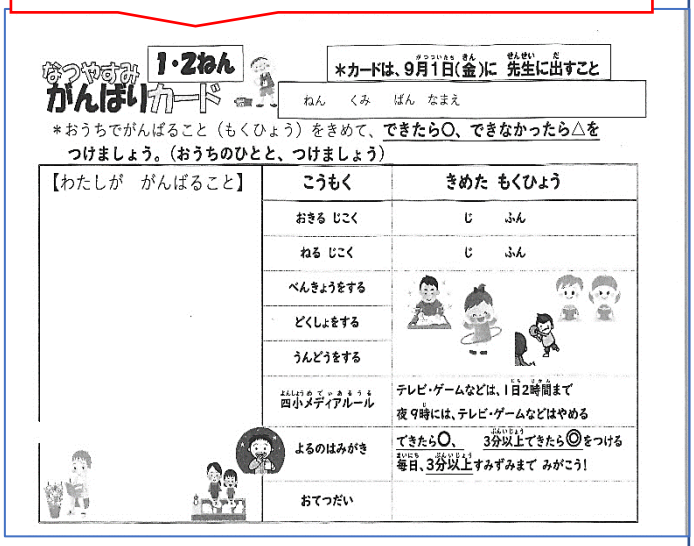
四小は、健康を害しないよう上手にメディアと付き合っていくために「電子メディア四小ルール」があります。しかし、このルールを子どもたちの力だけで守っていくのは難しいことです。**大人の適切な見守り、言葉かけが必要です。**

まずは、「メディアルールの確認」を含めた「1 日の過ごし方」を「夏休みがんばりカード」で、お子さんとしっかり確認しましょう。そして、家族みんなでスマイルいっぱいの夏休みにしましょう。

元気に過ごすための

ポイントその1

「夏休みがんばりカード」で、生活リズムを整える！



なつやすみ 1・2ねん がんばりカード

＊カードは、9月1日(金)に 先生に出すこと

ねん　くみ　ばん　なまえ

＊おうちでがんばること（もくひょう）をきめて、できたら○、できなかったら△をつけましょう。（おうちのひとと、つけましょう）

【わたしが　がんばること】	こうもく	きめた もくひょう
	おきる じこく	じ　ふん
	ねる じこく	じ　ふん
	べんきょうをする	
	どくしょをする	
	うんどうをする	
	四小メディアルール	テレビ・ゲームなどは、1日2時間まで 夜9時には、テレビ・ゲームなどはやめる
	よるのはみがき	できたら○、3分以上できたら◎をつける 毎日、3分以上すみずみまで みがこう！
	おてつだい	

元気に過ごすための

ポイントその2

「ポジティブ（前向き）」なことばかけで 家族みんなが😊スマイル

～「わたし」を主語にしたポジティブ コミュニケーション～

ポジティブコミュニケーションのための 8 つのポイント

① 「わたし」を主語にして話す。
② 自分の感情に名前をつける。（心配・不安・うれしい等）
③ ポジティブに
④ 支援を申し出る
⑤ 具体的な行動に言及する。
⑥ 思いやりのある行動をする
⑦ 部分的に責任を受け入れる
⑧ 簡潔に

（例）お母さんは、あなたが夜遅くまで起きていると、明日体の調子が悪くなるんじゃないかと心配。だから、9 時半までには寝てほしいと思ってる。どうしたら早寝ができるか一緒に考えよう。

（例）お父さんも、もう少し早く声をかければよかったね。

（例）これから晩ご飯の後は、使った食器を流しに運んでくれたらうれしいな

メディア機器の使用についても、ルールを守れているときの声かけ（誉めてあげる）、守れていないときの声かけ（心配している、子どもとルールが守れるよう一緒に考える姿勢）を継続していきましょう。

元気に過ごすための

ポイントその3

夏休みは、リアルな体験をたくさんしよう

メディア機器からサヨナラする日(時間)を作って

ゲームやネットへの依存を防ぐものとは？

まだ、研究仮設の段階ですが、ネット・ゲーム・アルコール依存症治療で有名な久里浜医療センターという医療機関があります。そちらの資料によると、ゲーム・ネット等の依存を防ぐものとして

〇リアル(現実)生活での達成感・充実感
〇ストレスへの対処スキル
〇将来の目標

があげられていました。

夏休みは、いろいろな体験をするのにはとても最適な時期です。地域活動や市で開催している体験イベントなどもあると思います。家のお手伝いは、身近でとてもいい活動です。「リアルな体験」をして、その達成感や充実感で、子どもたちの心が大きくふくらんだら最高ですね！

☆歯科受診について　～夏休み中に受診を済ませよう～

現在の歯科受診率

17%

受診が必要な人は、あと

39人

☆8 人しか受診が終わっておらず、症状の悪化が心配されます。

歯科受診は、早めがお得 です

受診が遅くなると、むし歯や歯肉炎の症状が悪化し、治療期間が長引くおそれがあります。治療期間が長引くと、当然費用もふえることになります。

１日でも早く、歯科医院の予約をしましょう。

四小は「歯科受診**100%**を目指します。