



学校だより

令和3年度 第5号
令和3年7月16日発行
千葉市立高洲第三小学校

夏休み・5つのポイント

今年度の夏休みは44日間(土日祝含)です。子供のころに感じた「ウキウキ、わくわく」した気持ちとは違って、親として迎える夏休みは、気がかりなことがたくさんあるのではないのでしょうか。また、以前は「TV」や「マンガ」「交通安全」に気を付けていればよかったものですが昨今では「ゲーム」「スマホ」「SNS」「不審者」そして「新型コロナウイルス」などの心配事が増えました。

そこで、今回は「夏休みに気になること」について紹介いたします。

やっぱり、早寝・早起き・朝ごはん

私は一番大事にしたいと考えています。このことの重要性は、科学的にも統計的にも証明されています。

- 記憶をつかさどる脳の「海馬」は睡眠中に活発に働きます。
- 「成長ホルモン」も睡眠中に分泌され、骨や筋肉、脳の成長を促します。

子供たちは成長期を終えた、私たち大人とは違います。夜は9時を目安に就寝することが望ましいでしょう。「睡眠負債」を子供時代から負わせたくないものです。



「早寝早起き朝ごはん」
全国協議会

こちらのサイトに詳しく解説があります。

お手伝いで幸せに

家族の一員として、自分も役に立っている。という実感が大切です。

- 「自己有用感」「自己肯定感」が育ちます。
- 人の苦労や気遣いがわかる子供になります。
- 感謝し、される体験は「オキシトシン」という脳内物質を分泌します。

「オキシトシン」のもたらす主な効果は

- 幸せな気分になる
- ストレスが緩和される
- 学習意欲や集中力が向上する
- 不安な気持ちを落ちつかせる
- ポジティブになりやすくなる

自転車保険に入りましょう

「千葉市自転車を活用したまちづくり条例」の一部改正

令和3年4月1日から自転車保険等への加入が義務化されました。

- 私たち大人の加入、保護者は子供の保険加入も義務化されています。
- ヘルメット着用は努力義務ではありますが、積極的に着用をお願いします。

(詳細は以下でご確認を)

千葉市 HP ホーム > 市政全般 > 環境・都市計画 > 交通 > 自転車 >

ゲーム・スマホとどう付き合う？

家庭での「ルール」が必要です。

スマホ・ゲーム・SNS の○	スマホ・ゲーム・SNS の×
世界中の情報にすぐアクセスできる	良い情報もそうでない情報もある
楽しく、達成感を得られる	やめられない
いろいろな人と交流できる	良い人もそうでない人もいる
ICT 機器に慣れる	依存してしまう

犯罪に巻き込まれることもあります。ネットトラブルの被害者にも加害者にもなりえます。大切なことは「自分で決めたルールを守る」という点です。子供の年齢にもよりますが、できるだけ子供と話して決めるとよいでしょう。

新型コロナウイルス感染予防

休みが長い分、十分な注意が必要です。

- 友達の家遊びに行くことは控えましょう。
- 外出時はマスクを必ずつけましょう。
- 手をよく洗いましょう。
- 友達と遊ぶときは「蜜」にならないよう気をつけましょう。

ご家庭でも、十分にご用心ください。