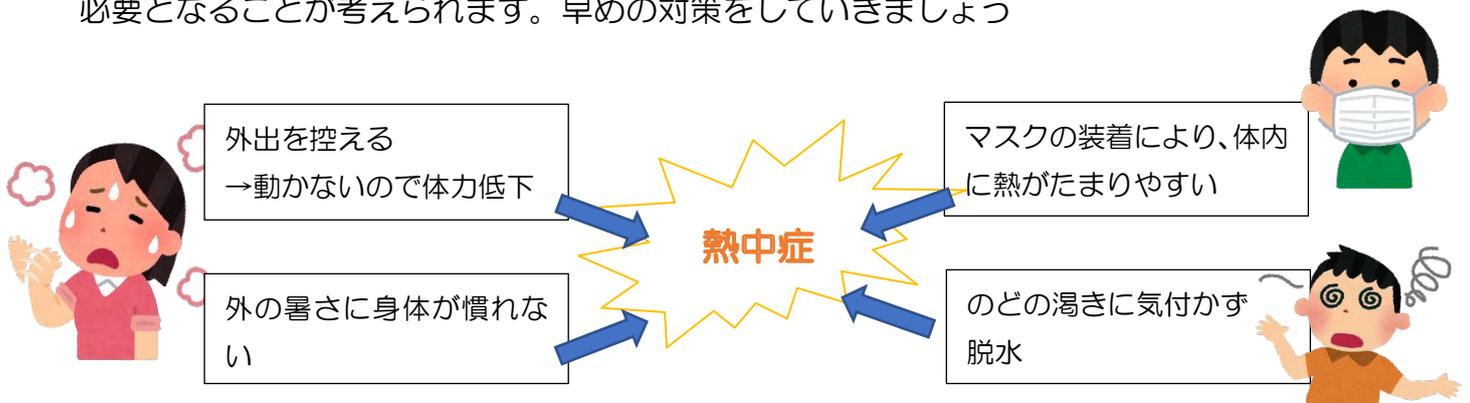


通常登校が始まりました。子どもも大人も疲れが予想される1週間です。体調の悪いときは無理をせず、少しずつ身体を慣らしていきましょう。

今年ならではの！？の熱中症に注意！！

現段階では夏場もマスクの使用やソーシャルディスタンスを継続するなど、感染対策は必要となることが考えられます。早めの対策をしていきましょう



熱中症予防のポイント

その1 水分補給・塩分補給

とにかくこまめの水分補給を！のどが渴いていなくても水分をとってください。

その2 暑さを避ける・冷やす

外出時には帽子をかぶりましょう。保冷グッズで体温上昇を予防してもOK

その3 クーラー・扇風機を上手に活用

節電も大事ですが、体が一番大事です。

その4 服装の工夫

風通しのよい服装を心がけましょう

その5 普段の体調管理を！

食事、睡眠をしっかりとり、普段の体調管理に心がけましょう。



決めていますか？メディアのルール

ご家庭でメディアのルールはお子さんと共通理解できていますか？親は約束したつもりでも、子どもは知らなかったということがあるかもしれません。



裏面にアメリカのある親子が交わした「スマホ18の約束」を載せました。ご家庭でのメディアのルールの作成や再確認をする際に参考にしてもいいかもしれませんね。28日からパワーアップ週間が始まります。家族一人ひとりのご協力をお願いします。





スマホ18の約束

- ① このスマホは私が買いました。あなたに貸しているものです。
- ② パスワードは必ず私に教えること。
- ③ これは『電話』です。鳴ったら出ること。私やお父さんからの電話には必ず出ること。
- ④ 学校のある日は午後7時半に、週末は午後9時に私に返却すること。次の朝までOFFにします。友人の親が直接出る家の固定電話に電話することができないような相手とは、メールも電話もしないこと。自分の直感を信じて、他の家族も尊重すること。
- ⑤ 学校に持って行ってはいけません。メールをする友人とは直接話をする。メールより顔を見て声を聞くこと。持って行くことが許された時はルールに従うこと。
- ⑥ 壊してしまったら、修理費用はあなたの負担です。お手伝いをしたり、お年玉やお小遣いでやりくりしてください。アクシデントはいつおこるか分からないから準備しておくこと。
- ⑦ このスマホを使って嘘をついたり、人をバカにしたり、傷つけたりするようなネットの会話に参加しないこと。
- ⑧ 人に面と向かって言えないことは、SNSやメールでしないこと。
- ⑨ 友達の親の前で言えないことは、SNSやメールでしないこと。
- ⑩ ポルノ禁止。私と一緒に楽しめる情報を共有しましょう。何か分からないことは私やお父さんに尋ねてください。
- ⑪ 公共の場ではマナーモードか電源OFFに。ルールを守ること。
- ⑫ 大事な部分や恥ずかしいポーズの写真を友人やネット上の知らない人とやり取りしないこと。一度ネットに載せた写真は消えません。巨大なネットの力から自分を守りましょう。人生を台無しにしないために・・・。
- ⑬ 写真や動画すべてを記録する必要はありません。リアルタイムに心と五感で感じることを大切にしてください。その記憶のほうが『素晴らしい』のです。
- ⑭ スマホを持たない日や時間をつくりましょう。そのことに不安を持たないこと。スマホに依存し、振り回されない堂々とした生き方をするために大切なことです。
- ⑮ 良い音楽をダウンロードして聴いてください。せっかくの高機能なのだから活用し視野を広げてください。
- ⑯ ときどき、昔ながらのゲーム（ワードゲーム、パズル、知能ゲーム等）で遊びましょう。
- ⑰ あなたの周りの世界を見ましょう。人と話し笑いましょう。なんでも『ネット検索』しないで自分で考えましょう。
- ⑱ 私との約束を守れなかった時は、このスマホをあなたから没収します。そして一度、話し合いをやり直しましょう。あなたと私はチームメイトです。何かを学びながら一緒に考えて歩みましょう。『いつもそばにいるからね』



※ 日本語訳に若干の違いあり