

しょう ちゅうがくせい 小・中学生

おうえん 応援メッセージ

しんおんせんちょうきょういくいいんかい
新温泉町教育委員会

りん じ きゅうぎょうちゅう 臨時休業中の

しょうがくせい ちゅうがくせい
小学生・中学生のみなさんへ

ゆめ きぼう
夢や希望をあきらめないで！

あたらしい がっこうせいかつ きぼう も
新しい学校生活に希望を持っていたみなさん
ですが、新型コロナウイルス感染予防のため、
りん じ きゅうぎょう じゅう
臨時休業が続いています。

この間に、みなさんが参加し、努力を続けてきた活動や、イベントなどが中止になっています。中学生のみなさんは、中止になった大会もあり、残念に思っている人も多いと思います。

しかし、決して夢や希望をあきらめないでください。生活が1日でも早く元どおりになるよう、今、できることを継続してがんばってください。

りん じ きゅうぎょうちゅう つぎ
臨時休業中では次のようなことに気をつけて生活しましょう。

1 はや はや あさ 早ね、早おき、朝ごはん！！

● しっかり睡眠、朝ごはんを食べて、1日の生活のリズムをつくりましょう。

■ 毎日、学校に行く日と同じ時刻にはおきましよう。

■ 朝おきて、朝ごはんをしっかり食べるリズムをくずさないようにしましょう。

■ しっかり睡眠時間をとりましょう。

● 小学校低学年では10時間程度、高学年以上では9時間程度の睡眠時間が理想です。

● 寝る前に強い光を見るのはやめましよう。(ゲーム、パソコン、テレビ)

● 食事やおやつは布団に入る2時間前にはすませましよう。



2 がくしゅう うんどう 学習と運動をしよう！

● 毎日の学習をすすめましよう。

■ テレビやゲームの時間をおさえ、午前中から集中して学習をする時間をつくりましよう。

■ 学校から出されている家庭学習を中心に学習をましよう。

● 読書をましよう。

■ 読書をするここと、「想像力」「理解力」「コミュニケーションの力」をのばましよう。

● 運動をましよう。

■ 体力を落とさないように、毎日コツコツと運動をましよう。



3 ゲームや動画を見る時間をきめましよう！

● 家の人と話し合って、家庭のルールを決めましよう！

■ 「1日1時間以内」「ゲームはお家の人が見ているここと」などのルールを話し合って決めましよう。(なるべく自主的に決めましよう。)

■ 決めたルールは、必ず守りましよう。

毎日、長い時間ゲームを続けていと・・・

◆ ほかのここと(家族のここと、友だちのここと、勉強のここと・・・)などが考えられなくなる。

◆ 頭がボーっとして、頭痛などが続く。

◆ 夜眠れなくなる。

● ゲーム依存症は悪影響を及ぼましよう。

