

ほけんだより

いきいきカード③
はじまるよ号

2021年
池田小学校
保健室

だい かい
第3回いきいきカード(10/5~10/12)はじまるよ！



10月5日から、第3回いきいきカードがはじまります！前回よりも
よい結果となるよう、がんばりましょう♪

ゲームは、わたしたちの生活を楽しくしてくれる反面、使いすぎると、
生活リズムがくずれたり、「ゲーム障害」という病気になったりしてしまいます。

「まったく使わないようにする」というのは、むずかしいですよね。
大切なのは、「ルールをまもること」です。自分でメディアコントロールする力をつけましょう(^ v ^)♪

こんな すごしかたは いかがですか？

ゲームやテレビは横に置いて、こんな時間をすごしてみるのは、どうですか(*^-^*)

うんどう



おはなし



どくしょ
おえかき



おてつだい



むかしあそび



さんぽ



スマホのルール 18のやくそく



あるアメリカのお母さんが、13歳の息子にスマホをプレゼント。一緒に「スマホ18の約束」というオリジナルの契約書をわたしたそうです。その内容は…？

1

このスマホは私が買い、あなたに貸しているものよ。

2

パスワードは必ず知らせること。

3

これは電話よ。出るときは「こんにちは」と言うこと。

4

学校がある日は午後7時半に、週末は午後9時に私に返して。

5

スマホを学校に持つて行かないこと。メールをする子とは、直接話しなさい。

6

修理費は自己負担。万が一のために、お金は準備しておきなさい。

7

スマホは、ウソをついたり人をバカにしたりする道具ではないわ。

8

人に面と向かって言えないことは、スマホでも言わないこと。

9

友だちに、その家族がいたら傷つくようなことを言つてはダメ。

10

ポルノ禁止。私とシェアできるような情報を検索してください。

11

レストラン・映画館、他の人と話しているときは、マナーモードにすること。

12

他人に大事なところの写真を送ったり、もらったりしてはダメ。一生つきまとうわ。

13

写真やビデオの保存はそこに。肌身で感じて記憶したものは一生ものよ。

14

ときどき家にスマホを置いて出かけて。そのことに不安をもたないこと。

15

みんなが聞いている音楽とは違うものをダウンロードしてみて。

16

ときどき知能ゲーム（言葉遊び・パズル）で遊んでみて。

17

上を向いて歩いて。周りの世界をよく見て。「検索」に頼らずに悩んでみなさい。

18

あなたが失敗したらスマホは没収。失敗について一緒に話し合いましょう。

これは『スマホ』のルールですが、『ゲーム』にもあてはまります。

「このルールいいな」「これはできないからがんばろう！」と

おもなやうなことはありますか？ぜひ参考にしてみてください(^0^)♪