

SUN・さん保健クラブだより 第2号

夏休み 生活リズムカードをつけましょう。



8月19日(月)～25日(日)

8月のノーマルデーは8月7日です
自己申告です。よし頑張ろう！！

夏休み（前半）生リズムカード

夏休み前半の楽しみもあふれ、でんぱたし〇 でんぱなかったらダメなところ、なんかにのびるかな。



お楽しみ・遊び、ですか

1日の時間割から、わたるを順に見ていくと、ここへ、はなはたする、と希望膨らみます。

1時間目	2時間目	3時間目	4時間目	5時間目	6時間目	7時間目	8時間目	9時間目	10時間目	11時間目	12時間目	その他
1 遊学舎 【 時 分 】 までにおくる												
2 遊学舎内 【 時 分 】 までにおくる												
3 森にお出かけ												
4 多目的活動室												
5 ゲーム室【ゲーム・アミューズメント ・娯楽・音楽等】												
6 遊びたい！ （その他を希望する）												

夏休み（後半）生リズムカード

夏休み後半の楽しみもあふれ、でんぱたし〇 でんぱなかったらダメなところ、なんかにのびるかな。



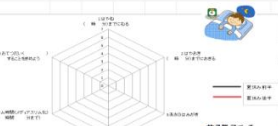
後半のお楽しみ・遊び、ですか

うさー！一週間まで生リズムとまとにどきどき。

1時間目	2時間目	3時間目	4時間目	5時間目	6時間目	7時間目	8時間目	9時間目	10時間目	11時間目	12時間目	その他
1 遊学舎 【 時 分 】 までにおくる												
2 遊学舎内 【 時 分 】 までにおくる												
3 森にお出かけ												
4 多目的活動室												
5 ゲーム室【ゲーム・アミューズメント ・娯楽・音楽等】												
6 遊びたい！ （その他を希望する）												

夏休みの生リズムーゲームート

※ 記入のしかた 夏休み1週間ですけれども、記入のしついでに〇の数の生リズムーゲームートに記入して、ゲームをしよう。
でんぱーはあつちの人数にもあわせて。

1 遊ぶ（遊ぶ）

2 遊ぶ（遊ぶ）

3 遊ぶ（遊ぶ）

4 遊ぶ（遊ぶ）

5 遊ぶ（遊ぶ）

6 遊ぶ（遊ぶ）

7 遊ぶ（遊ぶ）

8 遊ぶ（遊ぶ）

9 遊ぶ（遊ぶ）

10 遊ぶ（遊ぶ）

11 遊ぶ（遊ぶ）

12 遊ぶ（遊ぶ）

13 遊ぶ（遊ぶ）

14 遊ぶ（遊ぶ）

15 遊ぶ（遊ぶ）

16 遊ぶ（遊ぶ）

17 遊ぶ（遊ぶ）

18 遊ぶ（遊ぶ）

19 遊ぶ（遊ぶ）

20 遊ぶ（遊ぶ）

21 遊ぶ（遊ぶ）

22 遊ぶ（遊ぶ）

23 遊ぶ（遊ぶ）

24 遊ぶ（遊ぶ）

25 遊ぶ（遊ぶ）

26 遊ぶ（遊ぶ）

27 遊ぶ（遊ぶ）

28 遊ぶ（遊ぶ）

29 遊ぶ（遊ぶ）

30 遊ぶ（遊ぶ）

31 遊ぶ（遊ぶ）

32 遊ぶ（遊ぶ）

33 遊ぶ（遊ぶ）

34 遊ぶ（遊ぶ）

35 遊ぶ（遊ぶ）

36 遊ぶ（遊ぶ）

37 遊ぶ（遊ぶ）

38 遊ぶ（遊ぶ）

39 遊ぶ（遊ぶ）

40 遊ぶ（遊ぶ）

41 遊ぶ（遊ぶ）

42 遊ぶ（遊ぶ）

43 遊ぶ（遊ぶ）

44 遊ぶ（遊ぶ）

45 遊ぶ（遊ぶ）

46 遊ぶ（遊ぶ）

47 遊ぶ（遊ぶ）

48 遊ぶ（遊ぶ）

49 遊ぶ（遊ぶ）

50 遊ぶ（遊ぶ）

51 遊ぶ（遊ぶ）

52 遊ぶ（遊ぶ）

53 遊ぶ（遊ぶ）

54 遊ぶ（遊ぶ）

55 遊ぶ（遊ぶ）

56 遊ぶ（遊ぶ）

57 遊ぶ（遊ぶ）

58 遊ぶ（遊ぶ）

59 遊ぶ（遊ぶ）

60 遊ぶ（遊ぶ）

61 遊ぶ（遊ぶ）

62 遊ぶ（遊ぶ）

63 遊ぶ（遊ぶ）

64 遊ぶ（遊ぶ）

65 遊ぶ（遊ぶ）

66 遊ぶ（遊ぶ）

67 遊ぶ（遊ぶ）

68 遊ぶ（遊ぶ）

69 遊ぶ（遊ぶ）

70 遊ぶ（遊ぶ）

71 遊ぶ（遊ぶ）

72 遊ぶ（遊ぶ）

73 遊ぶ（遊ぶ）

74 遊ぶ（遊ぶ）

75 遊ぶ（遊ぶ）

76 遊ぶ（遊ぶ）

77 遊ぶ（遊ぶ）

78 遊ぶ（遊ぶ）

79 遊ぶ（遊ぶ）

80 遊ぶ（遊ぶ）

81 遊ぶ（遊ぶ）

82 遊ぶ（遊ぶ）

83 遊ぶ（遊ぶ）

84 遊ぶ（遊ぶ）

85 遊ぶ（遊ぶ）

86 遊ぶ（遊ぶ）

87 遊ぶ（遊ぶ）

88 遊ぶ（遊ぶ）

89 遊ぶ（遊ぶ）

90 遊ぶ（遊ぶ）

91 遊ぶ（遊ぶ）

92 遊ぶ（遊ぶ）

93 遊ぶ（遊ぶ）

94 遊ぶ（遊ぶ）

95 遊ぶ（遊ぶ）

96 遊ぶ（遊ぶ）

97 遊ぶ（遊ぶ）

98 遊ぶ（遊ぶ）

99 遊ぶ（遊ぶ）

100 遊ぶ（遊ぶ）

101 遊ぶ（遊ぶ）

102 遊ぶ（遊ぶ）

103 遊ぶ（遊ぶ）

104 遊ぶ（遊ぶ）

105 遊ぶ（遊ぶ）

106 遊ぶ（遊ぶ）

107 遊ぶ（遊ぶ）

108 遊ぶ（遊ぶ）

109 遊ぶ（遊ぶ）

110 遊ぶ（遊ぶ）

111 遊ぶ（遊ぶ）

112 遊ぶ（遊ぶ）

113 遊ぶ（遊ぶ）

114 遊ぶ（遊ぶ）

115 遊ぶ（遊ぶ）

116 遊ぶ（遊ぶ）

117 遊ぶ（遊ぶ）

118 遊ぶ（遊ぶ）

119 遊ぶ（遊ぶ）

120 遊ぶ（遊ぶ）

121 遊ぶ（遊ぶ）

122 遊ぶ（遊ぶ）

123 遊ぶ（遊ぶ）

124 遊ぶ（遊ぶ）

125 遊ぶ（遊ぶ）

126 遊ぶ（遊ぶ）

127 遊ぶ（遊ぶ）

128 遊ぶ（遊ぶ）

129 遊ぶ（遊ぶ）

130 遊ぶ（遊ぶ）

131 遊ぶ（遊ぶ）

132 遊ぶ（遊ぶ）

133 遊ぶ（遊ぶ）

134 遊ぶ（遊ぶ）

135 遊ぶ（遊ぶ）

136 遊ぶ（遊ぶ）

137 遊ぶ（遊ぶ）

138 遊ぶ（遊ぶ）

139 遊ぶ（遊ぶ）

140 遊ぶ（遊ぶ）

141 遊ぶ（遊ぶ）

142 遊ぶ（遊ぶ）

143 遊ぶ（遊ぶ）

144 遊ぶ（遊ぶ）

145 遊ぶ（遊ぶ）

146 遊ぶ（遊ぶ）

147 遊ぶ（遊ぶ）

148 遊ぶ（遊ぶ）

149 遊ぶ（遊ぶ）

150 遊ぶ（遊ぶ）

151 遊ぶ（遊ぶ）

152 遊ぶ（遊ぶ）

153 遊ぶ（遊ぶ）

154 遊ぶ（遊ぶ）

155 遊ぶ（遊ぶ）

156 遊ぶ（遊ぶ）

157 遊ぶ（遊ぶ）

158 遊ぶ（遊ぶ）

159 遊ぶ（遊ぶ）

160 遊ぶ（遊ぶ）

161 遊ぶ（遊ぶ）

162 遊ぶ（遊ぶ）

163 遊ぶ（遊ぶ）

164 遊ぶ（遊ぶ）

165 遊ぶ（遊ぶ）

166 遊ぶ（遊ぶ）

167 遊ぶ（遊ぶ）

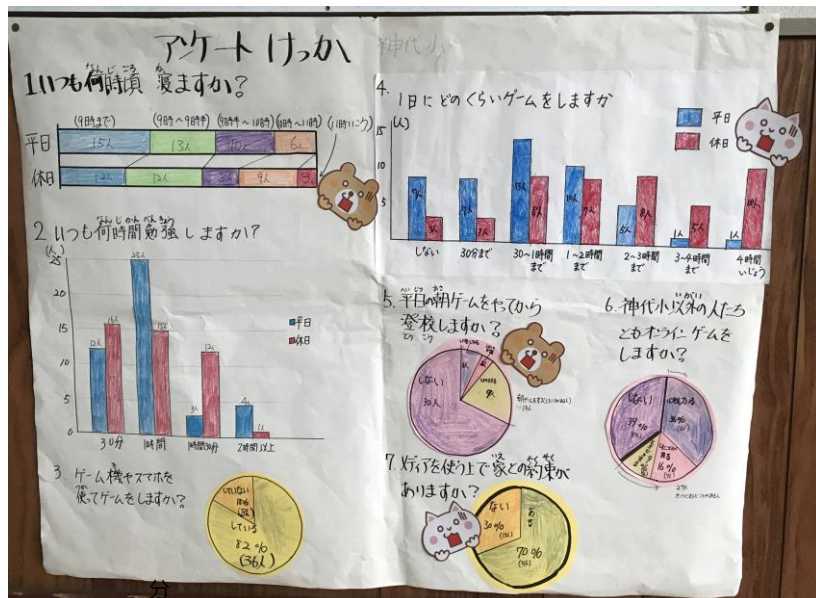
168 遊ぶ（遊ぶ）

169 遊ぶ（遊ぶ）

170 遊ぶ（遊ぶ）

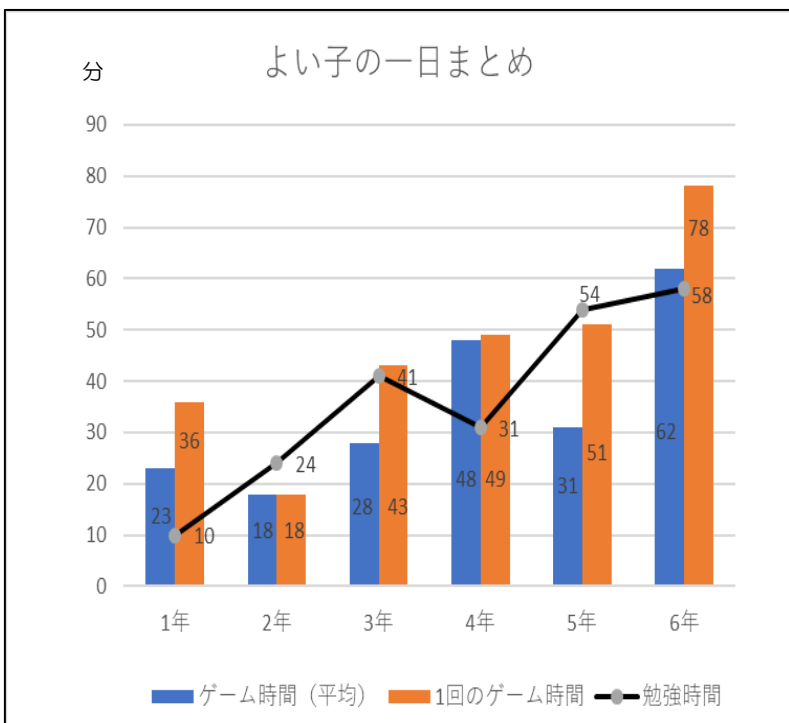
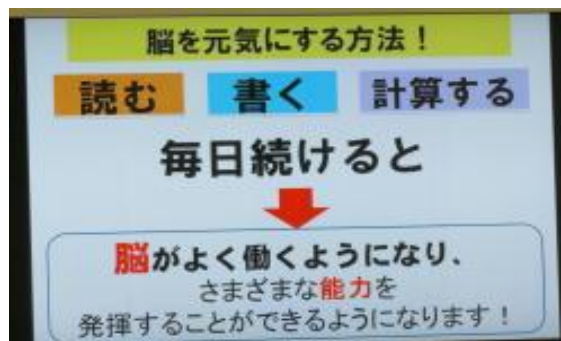
171 遊ぶ（遊ぶ）

全校で 27 人は神代小以外の人たちともオンラインゲームをしたことがあると答えています。



《ゲームに関するアンケート結果》

食と健康委員会が柴田保健師さんと一緒に発表を行ったとき教えていただいたことは、ゲームばかりしていると、脳の後ろばかりが働いて脳の前のあたりがあまり働かず、ゲーム脳になるということ。ゲームのやり過ぎで日常生活が困難になる「ゲーム障害」は新たに「ゲーム依存症」という病気に指定されたということ。その原因には画面から発するブルーライトも関係しているということ。最後は脳を元気にする方法も教えていただきました。



SUN さん保健クラブでは、今年度ノーゲーム（メディアスリム化）ということで毎月一日だけでもノーゲームデーを決め実行しようと計画をしました。6月に行ったよい子の一日のまとめでは、今回ゲームを我慢した児童は 37 人。達成率は 84% でした。7月は 87% となりました。当日はできないから前の日にたくさんしたという児童もいましたが、それぞれがいろいろなことをして過ごしたようです。夏休みもゲームを少しセーブできるといいなと思います。

