



# 安積山

郡山市立日和田小学校  
学校便り No.30  
令和4年7月15日  
文責：校長 伊藤孝行

## タブレットの持ち帰りについてのお願い。

夏休み期間中は、全学年でタブレットと充電器をセットで家庭に持ち帰り、「学習」専用として使用します。



子どもたちが使用しているタブレットは、郡山市からの貸与品です。現在使用しているタブレットは、いずれ下級生に受け継がれていきます。

その意味からも破損や紛失等がないように注意して取り扱いをお願いいたします。

- ① 破損や故障のないように丁寧に扱います。
- ② 自宅で学習するために持ち帰りますので、旅行や買い物等には持っていきません。
- ③ 直射日光が当たる場所では保管しません。保管するときはケースに入れます。
- ④ タブレットを使いながら、お菓子を食べたりジュース等を飲んだりしません。
- ⑤ IDやパスワードを他の人に教えたり、タブレットを使わせたりしません。

また、アプリをインストールしたり設定を変更したりすることは認められていません。

子どもたちのタブレットでは、YouTubeの動画は視聴できない設定になっています。また、児童間通信も行えません。

お子さんが、タブレットをどのように使用しているか以下の点の確認をお願いいたします。

ア だいたい何時間くらい使用しているのか。

イ どのアプリを一番使っているのか。

ウ どんな動画や写真を撮影しているのか。個人情報保護の点から見て問題がないか。

## 生活リズムを整えて夏休みを過ごそう。

来週21日(木)から8月24日(水)までの期間が夏休みとなります。

子どもたちが楽しみにしている夏休みですが、おとなは、子どもの生活リズムの乱れがとても心配になります。

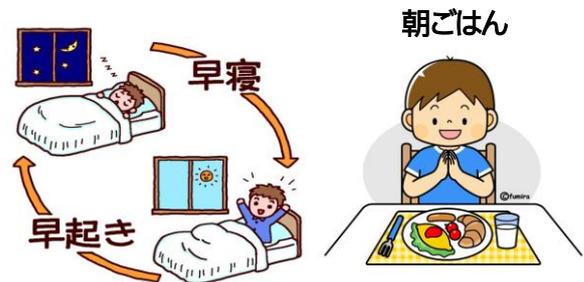
実際に、一度乱れた生活リズムを元に戻すには大変で、昼夜逆転のような重い症状になると睡眠外来での治療が必要な子どももいるそうです。

そうならないためにも、学校に行っているときのリズムを大きく崩さないことが大切です。

(1) 子ども専門の睡眠外来の先生による子どもの睡眠の必要性。

- ① 6歳～13歳の子どもの睡眠時間は9～11時間が理想です。
- ② 睡眠は体と心を休めるだけでなく、勉強したことやスポーツの技術を定着させるためにも必要なものです。

(2) 大切な体内リズムの整え方



- ① 学校に行っている時と同じ時間に起きる
- ② 起きたらカーテンを開け日光を浴びる。
- ③ ラジオ体操やジョギングなど体を動かす。
- ④ 寝る前に動画を見たりゲームをしたりすると脳が興奮して眠れなかったり眠りが浅かったりするので、寝る1時間前は動画を見たりゲームをしたりしない。
- ⑤ 早寝・早起き・朝ごはんを続ける。

夏休みの楽しみに「自由に時間が使える」ということもあります。度を超すと元に戻すのが難しくなります。何事も程々が良いのです。

### 【お願い】

本日が締め切りとなっております「学習者(児童)用タブレット端末(iPad)利用確認書」が未提出のご家庭は、19日(火)までに提出をお願いいたします。