

保健だより

南砺市立城端小学校
令和2年 夏休み号
No, 5



いよいよ子供たちが待ちに待った夏休みです。春先の休校期間の影響で例年より短いですが、規則正しく、安全な生活に心がけて、2学期に元気な姿で登校してきてくれることを心待ちにしています。

夏休みこそ アウトメディア!

「アウトメディア」とは、メディア（テレビ、ゲーム、インターネット接続機器など）を使っている時間や使い方を見直し、元気に学校に通うことができるよう、規則正しい生活につながるようにしていくことです。夏休みが始まる前に家庭内でメディアの使用時間のルールを決めて取り組みましょう。

ゲームやテレビの管理を子供任せにしないよう、ご家庭でのルールの見直しをしましょう。

夏休み中も、だらだら続けて行わず、テレビやゲーム、インターネット、携帯電話などの使用は、1日90分までを目安にしましょう。



子供が寝る30分前には、テレビやゲーム、インターネット、携帯電話などの使用を親子でやめましょう。

PTA 教養・衛生委員会制作の「夏休み生活習慣カレンダー」が配布されます。2学期のスタートを元気に切るためにも、ご家庭の協力をお願いします。

～保護者の皆様へお願い～

夏休み中の健康生活について

これから、夏休みに入りますが、このような時期は、生活のリズムや体の調子が崩れがちです。家族で規則正しい生活を送り、病気やけがないように、お子さんの健康面にご配慮ください。

新型コロナウイルス予防について

夏休み中も体調の変化を知るために、検温を続けていただけますようお願いいたします。また、休業中に発熱や嗅覚障害など、心配な症状がある場合は相談窓口（近隣では砺波厚生センターTEL22-3512）へ相談をしましょう。

病気の治療を・・・

視力検査・尿検査で、治療カードをもらった人は、休み中に受診するようにしてください。なお、受診終了後、カードを学校へ提出してください。



ひとよ おうちの人と読みましょう!

きそくただ せいかつ おく 規則正しい生活を送りましょう!

★ アウトメディア

「テレビやゲームは1日90分以内」を目安にしましょう。「寝る30分前までにテレビやゲームをやめる」と、ぐっすり眠ることができ、朝スッキリ起きることができます。

★ 早寝・早起き

ぐっすり眠って早起きすると、朝から頭がよく働き、1日を元気に過ごすことができます。

8～10時間のすいみんをとりましょう。

★ 1日3食バランスのとれた食事

朝ごはんをしっかりとりましょう。冷たい物の飲みすぎや食べすぎで、食事の回数が少なくならないようにしましょう。

のどがかわいたら、できるだけお茶や牛乳を飲むようにしましょう。

★ 適度な運動

外遊びなどで、よく体を動かしましょう。体を動かした後は、水分をとることも忘れずに、熱中症にも気を付けましょう。



はやね!
はやおき!
あさごはん!



からだ いるく せい 体や衣服を清けつにしましょう!

★ 歯みがきを忘れずに!

夏休み中も忘れず、ていねいに歯みがきをしましょう。

★ 汗のしまつをしっかり!

夏は汗をよくかくので、タオルやハンカチできちんとふいたり、着替えたりしましょう。

★ 食中毒に注意!

トイレのあとや食事の前など、石けんで手をきれいに洗いましょう。

たべたら
はみがき!



びょうき ちゅうい 病気やけかに注意!

楽しく思い出に残る夏休みにするためにも、病気やけかに気を付けましょう。また、1学期の健康診断で、視力の治りょうカードをもらった人は、夏休み中に治すようにしましょう。夏休み中も検温を続けるようにしましょう。

