

ほけんだより 夏休み

南砺市立城端小学校
No. 5

ねっちゅうしょう 熱中症やけが、びょうき 病気に気をつけて、たの 楽しい夏休みにしましょう。

げんきな生活のキーワード

「たのしいなつやすみ」

たべたら歯みがき
休み中も続けよう

のみものは水やお茶をメインに

しらない人についていかない

いつもと同じ時間にねる・おきる

むし歯や歯肉炎にならないように、特に寝る前はていねいにみがきましょう。

朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気にスタートしよう！

なんでも熱中症予防のおわりい

つめたいものとりすぎに注意

夏休み中も、
1～4年生は9時まで
5・6年生は9時半までに布団に入り、生活リズムが崩れないようにしましょう。

やさい、肉、魚 バランスよく

すずしい時間に体を動かそう

みずと火の事故に気をつけて

保護者の方へ



夏休みは受診・治療のチャンスです

1学期の定期健康診断の結果、検査や治療が必要な人に治療カードを配付しました。まだ、病院で受診していない場合は、夏休み中に受診するようお願いいたします。検査や治療等が終わりましたら、カードを学校へ提出してください。

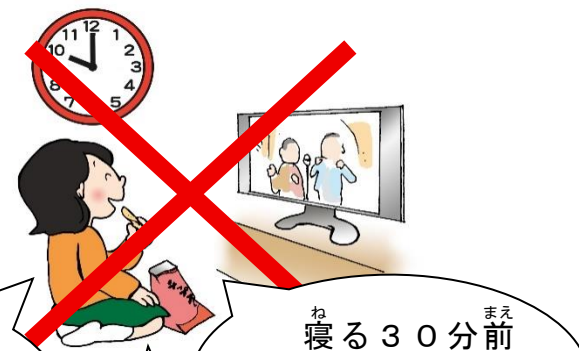


＜治療状況（7/19現在）＞

	治療カードを配付した人	検査・治療が終わった人	治療率(%)
視力	103人	40人	38.8
歯科	76人	19人	27.6
内科、耳鼻科、眼科、尿	20人	4人	20.0

夏休みこそ！メディアと上手につき合みましょう

夏休みは自由な時間が増え、ゲームやインターネット等の時間が増えがちです。夏休みに入る前に、家族で決めたネットルールを再確認し、規則正しい生活を送られるよう、ご家庭でも声かけをお願いします。また、夏休みは家族や親戚等と過ごす時間も多くなることでしょう。ぜひ、メディア以外の「楽しみ」を見つけてみてはいかがでしょうか。



決めた時間を
守って切りかえ
をしよう。

寝る30分前
にはメディアの
使用をやめよう。

食事中にテレビを
見るのは、やめよう。

- #### 家族で楽しむことの例
- ・家族でボードゲームやカードゲーム
 - ・家族で料理やお菓子作り
 - ・家族と一緒に家庭菜園やガーデニング
 - ・家族と一緒に散歩
 - ・家族で楽器の演奏など

