

ほけんだより

夏休み

南砺市立城端小学校
No. 5

熱中症やけが、病気に気を付けて、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」



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は個別にお知らせを配付しました。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します。検査や治療等が終わりましたら、病院で結果を記入してもらった用紙を学校へ提出してください。



夏休みこそ！メディアと上手につき合いましょう

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。



食事中にテレビを見るのは、やめよう。

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。

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



特にねる前は、
ていねいにみが
こう。



ジュースやスポーツドリンクには糖分がたくさん含まれているので、水分補給には水やお茶をのもう。



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、生活リズムがくずれないようにしよう。



その日の気温や「暑さ指数」などもチェックしてみよう。

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！

運動をして汗をかくて、
あつさに強い体をつくろう。

