

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」



たべたら歯みがき
休み中も続けよう



特にねる前は、
ていねいにみがこう。

のみものは水や
お茶をメインに



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。

しよくちゅうどく・
感染症を
手洗いで防ごう



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。

いつもと同じ時間
ねる・おきる



なんじまで？
使う時間を決めて
守ろう



家の人とゲームやネット利用
の約束を決めよう。

つづけよう
熱中症対策



その日の気温や「暑さ
指数」などもチェック
してみよう。



運動をして汗をかいて、
あつさに強い体をつくろう。

あさ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！



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





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。また、子供たちの健康管理のために、受診を済ませられましたらお知らせを学校へ提出していただきますよう、ご協力をお願いいたします。



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お子さんと再確認し、規則正しい生活を送れるよう、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」をお子さんと一緒に味わっていただきたいと思います。

健康のために、ゲームやインターネットの 使い方の決まりを守ろう!

長時間の使いすぎに注意!

長い時間続けて使うと、体や心に悪い影響があります。



- ・目が疲れる
- ・肩や首がこる
- ・頭が痛くなる
- ・寝不足になる
- ・集中力が下がる

休けいを取りながら使おう!

目と体を大切にしよう!

正しい使い方、目や体の負担を減らしましょう。



画面から
30cm以上
はなす

- ・30分に1回は、遠くを見て目を休める
- ・良い姿勢で使う
- ・部屋を明るくする

ルールを守って、心も体も元気に!



わが家のルール

- ✓ 1日の使用時間を決める
- ✓ 使う時間帯を決める(時まで)
- ✓ 食事中や寝る1時間前は使わない
- ✓ 困ったことがあったら、すぐに相談する

ルールを守って、健康な毎日をすごそう!

睡眠をしっかりとうろう!

寝る前に使うと、脳がさえて眠りが浅くなります。



寝る1時間前からは、使わないようにしましょう!

ネットの使い方に気をつけよう!

インターネットには、よくない情報や危険もあります。

- 知らない人とつながらない
- 個人情報を書きこまない
- 困ったときは、すぐに大人に相談する



名前・住所・学校名
電話番号など



ルールを守るとは、
自分の**体と心**を守ることにつながります。



運動をする



バランスよく食べる



好きなことを楽しむ



ぐっすり眠る

健康な毎日で、
笑顔あふれる
生活を!