

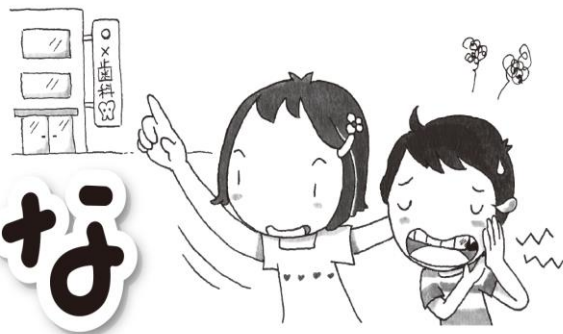
ほけんだより

なつ やす 夏休み号

No.5 令和5年7月18日
桐生市立川内小学校 保健室



いよいよ夏休みがはじまります。充実した毎日にするために、自分で目標を決めて実行することが大切です。勉強・お手伝い・読書・スポーツ・・・できることに挑戦して、元気にすごしてください。暑い日が続くので、熱中症にも気をつけましょう。



なかなかできない治療を今こそ

「受診のすすめをもらったけど、まだ病院に行っていない」という人は、夏休みが治療のチャンス。健康な体で新学期をスタートしましょう！



冷たいものはほどほどに

暑いからと、そうめんやアイスクリームばかり食べていると、体が冷えたり、栄養バランスが偏って夏バテに。3食、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

なつやすみの約束

やりすぎない ネット・ゲーム

ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと、運動不足に。「1日1時間」などルールを決め、体を動かす時間を作りましょう。



や



水分補給はこまめに

暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水分不足に。水分補給をしないと、熱中症で倒れてしまう危険も。家でも外でも、こまめに水分をとりましょう。

乱さない 生活リズム

学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ごはんも欠かさずに！



み

ほけんしつから 夏休みの宿題です！



1 歯みがきテスト(歯の染め出し)

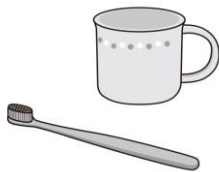
むし歯や歯周病の原因となる歯こう(プラーク)が赤く染まる綿棒とプリントを配ります。プリントを参考に、おうちの人に手伝ってもらいながら、歯の染め出しをしましょう。赤くなったところは、毎日の歯みがきで、とくに気をつけてみがくようにしてください。

2 歯みがきカレンダー

夏休み中も食後はしっかり歯みがきをしましょう。外出をしているときは仕方ないのですが、家にいるときはかならずみがきましょう。みがいたらカレンダーに色をぬってください。

～歯みがきで気をつけること～

- ①食べたら、はみがきをする習慣をくずさない
- ②夜は、鏡を見ながら3分以上みがこう
- ③歯に歯ブラシをしっかりとあてて、小さく動かす



3 アウトメディア大作戦

毎日テレビやゲームばかりしている生活は、からだと心の健康によくありません。おうちの人にも協力してもらい、アウトメディアにチャレンジしましょう。くわしくは、チャレンジカードをよく読んでください。

～アウトメディアにチャレンジするって…どういうこと?～

テレビやゲーム、インターネットなどの時間をへらし、その時間を他の遊び、読書、学習、家族との団らんにあてる取組です。メディアを禁止するのではなく、各家庭にあった「メディアとの上手なつきあい方」を見つけることが目的なので、家庭で話し合ってコースを決めましょう。

1・2・3のプリントは、始業式の日、担任の先生に提出してください。

おうちの方へ ～インターネットやゲームについてのお願い～

お子さんのインターネット利用時間やゲームの時間が心配な保護者の方が多いと思います。インターネットやゲームの長時間利用は、視力や運動能力の低下のみならず、昼夜逆転など生活リズムの乱れや、依存症を起こす恐れがあります。また、SNSを通じて見知らぬ人と知り合い、事件に巻き込まれる心配もあります。

夏休みを前に、ご家庭でお子さんとメディア利用のルールについて話し合う機会をつくるようおすすめいたします。お子さんの意見も聞きながら、利用時間や場所、つながる相手の範囲、ルールを守れなかった場合のペナルティも決めてください。スマホやゲームの管理は親がするものとお子さんにしっかりと伝え、フィルタリングや保護者が時間を制限できる機能なども利用してください。

★4～6年生は、配布した冊子「はじめてのスマホ安心ガイドブック」をご活用ください。

