# ほけんだより 夏休み号

小幡小学校 R4.7.19 No.4

もうすぐ待ちに持った夏休みがはじまります!楽しみなことがたくさんですね。ただ、暑い毎日が続いているので、熱中症に気をつけてほしいと思います。また、新型コロナウイルス感染症の感染も広がっているので、まだまだ注意が必要です。

お家の方と よみましょう

**夏休みは、生活リズムが崩れてしまいがちです。おきる時刻やねる時刻を決めたり、目標を決めたりして充実した夏を過ごしてくださいね。** 



1



#### 寛休みの首標

Γ

※じぶんで書いてみよう!

ことば

はや

はせ

あさ

### あい言葉は早ね早おき朝ごはん!

夏休みもふだんの生活と変わらない時刻で起きられるよう、心がけて生活しましょう。また、夜は遅くても10時には布団に入るようにしましょう。規則正しい生活をしてください。夏休みあけも生活リズムがくずれません。



#### でかけるときの約束を守りましょう!

「だれと、どこに、出かけるのか」「何時ごろ帰るのか」を必ず伝えて から出かけましょう。防犯ブザーを忘れずに持って行きましょう。 ちりょう

#### 夏休みは治療のチャンスです!

ていまけんこうしんだん けっか びょうき いじょう うたが 定期健康診断の結果, 病気や異常の疑いがあり, 受診のお知らせを たた では りょう じゅしん 渡されている人は, この休みを利用して受診するようにしましょう。

1学期のうちに歯医者さんに行ってくれた人は**36.7**%いました。 がんか いい いってくれた人は**46.2**%いました。 2学期までには、体調を ととの 整えて、良い状態で学校生活を始められるように、お家の方のご きょうりょく ねがいたします。



まいにち

#### 日、歯をみがきましょう!

歯は、毎日みがきましょう。特に、夜ねる前には必ずみがきましょう。夜の歯 みがきが終わったら、食べ物を食べたり、お茶や水以外の飲み物を飲んだりしないようにしましょう。

夏休みの歯みがきカレンダーを配付しますので、9月1日に担任の先生に提出をしてください。

※今回の歯みがきカレンダーは、保健委員会が作成してくれました。 カラフルにそまったカレンダーを見るのを楽しみにしています。

## メディアの使い方~お家儿一儿をきめよう~

夏休みは、タブレットやゲーム、スマホなどのメディアを使う時間も多くなってきます。ただし、ルールを決めないと使いすぎになってしまう危険もあります。以下のルールを参考に夏休み前に是非お家で相談してみてください。

- の画面からは30cm以上はなして見る。
- 030分に1回は画面から目をはなす。
- 〇ねる前 1 時間は使わないようにする。
- 〇時間をきめて遠くをみたり、まばたきをしたりする。
- 〇( )分使ったら1回休む。
- 01년に使用するのは( ) 分までにする。

お家の人と話し合って入れてね。