

裏は
おうちの人へ

きらきら

りんどうヶ丘小学校
ほけんしつ
なつやすみ号

やったあ！夏休みだあ！今年は 39日間の夏休みとなります。夏にしかできないことを、しっかり楽しんでください。そのためには、元気でいることが大事ですよ～。

☆夏休みを健康に過ごそう☆

健康で楽しい夏休みを過ごし

8月26日に元気な顔で会いましょう！

◎ 生活のリズムを大切に！

- ・**早寝**を心がけよう！夏休みだからといって、夜遅くまで起きていないで！

(1,2年生は9時までに、3,4年生は9時半、5,6年生は10時までには寝ましょう！)

- ・**朝ごはん**を食べよう！夏ばて防止だ～

- ・**水・お茶**を飲もう！ジュースの飲み過ぎに注意！よけいにのどが渴くよ！

- ・**歯**をみがこう。歯みがきの習慣を！

よる、ねる前のはみがきは、とくに大切なんだ！しあげみがきもしてもらうんじゃ～！！

保健室からの夏休みの宿題

- ① **歯の染め出し** (『アイラブ家族デー』のファイルにはさんでいます)

おうちの人と一緒に、どこにミュータンス菌のうんちやおしっこが残っているか確かめてください。上手にみがけているかな～。

- ② **アイラブ家族デー**の取り組み

夏休み中に1回は取り組みをお願いします。ゲームばかり、スマホばかりにならないといいなあ。家族で夏休みにしかできないことにチャレンジしてみて！

8/26に持ってくるもの

※ハブラシ、コップ ※ハンカチ・ティッシュ

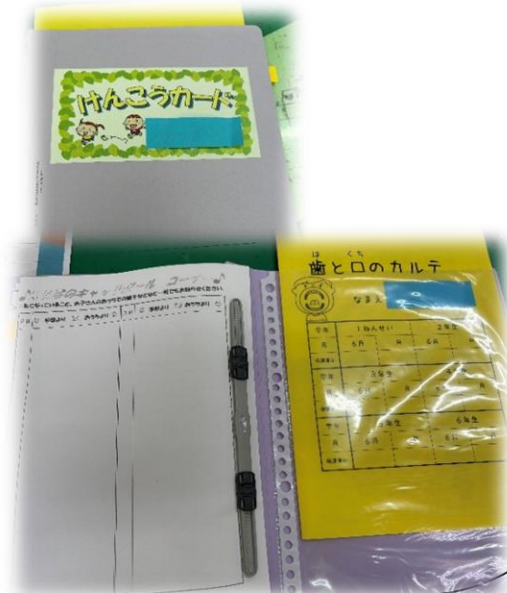
※アイラブ家族デーファイル ※けんこうカードのファイル

おうちの方へ

今年も長い夏休みとなります。休みの間もできるだけ、学校があるときと同じような生活リズムで過ごさせていただけるとよいかと思います。

また、夏休みの時間がある時にむし歯等の治療に行かれてください。歯の染め出しとアイラブ家族デーの取組もよろしくお願いします。

6月までに実施しました健康診断の結果についてですが、歯科以外は病院で見てもらった方がいい児童や経過観察の児童のみ治療カードをお渡ししています。『けんこうカード』のファイルに健康診断の結果と身体測定の結果をのせております。また歯と口のカルテのカルテもいれておりますので、夏休み中にご確認をお願いします。



染め出しの綿棒取り出し

夏休み中に、ゲーム・スマホ・タブレットの使用について確認を!

お子さんが日頃、何のゲームをどんな風に行っているか知っていますか? スマホやタブレットで何を見ているか、誰とつながっているか知っていますか? 今年も長い夏休みです。この機会にもう一度お子さんと使用のルール等について確認をお願いします。以前、こんな記事を見ました。

- 福岡の中学生がスマホゲーム「荒野行動」を通じ大麻購入の勧誘を受ける。
見ず知らずの相手から届くメッセージ・・・プレイヤー検索機能も
- 2021.6 福井県で男子児童が SNS で知り合った男性に誘拐され、性的被害に遭った。
- 子どもが勝手に 150 万円以上の課金をしていたが、決済完了メールを子どもに削除されていたため気づかなかった。

まだまだ未熟な子どもたちです。高学年でもおうちの方のコントロールが必要です。

大人には、責任を持って使用させる義務があります。大人が主導権を持っていることが大事かと思います。まずは、お子さんがどのようにゲーム・スマホ・タブレットの使用しているのか、一緒に見て話をしてみてください。