

いよいよ待ちに待った夏休み♪ きびしい暑さが続くと思いますが、元気に楽しく過ごしてもらいたいと思っています。そのためにも、下に書いてあることをしっかり読んで挑戦してみましょう！

## メディアをコントロールする夏にしよう！

### 時間を守ろう

「1日2時間まで」「1時間したら休けいする」など、決めた時間をきちんと守って使うことがメディアコントロールの第1歩です。



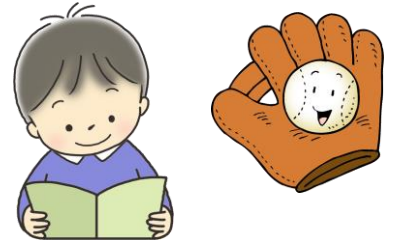
### 親子でルールを見直そう

今のルールを守れているか、おうちの人と一緒にふり返りましょう。ルールが合っていない場合は話し合い、見直してみましょう。



### 趣味の時間を大切に

自分の趣味や好きなこと、家族との大切な時間をスマホ・ゲームにうばわれないようにしたいですね。



### 熱中症に気をつけよう！

- ①外ではぼうしをかぶる
- ②こまめな休けい
- ③こまめな水分ほきゅう



### 保健室からのお知らせ

#### ★始業式に持ってくるもの★

- 健康の記録 (ピンクのファイル)
- けんこうカレンダー
- 歯ブラシ・コップ
- 体調確認表 (検温結果を書いて)



★学校がある日と同じ時間に起きよう！

★夜は遅くても10時までにはねよう！

★朝ごはんは、エネルギーのもとになる炭水化物(ごはんやパン)をしっかりと。

★てきどに体をうごかさう！



おうちの方へ 裏面もお読みください → →

# 保護者の方への保健だより

## 健康の記録

を配付しています

一学期の「健康の記録」を配りました。

今年の健康診断結果一覧と、発育の様子を記録しています。確認されましたら、お子様へのメッセージを記入していただき、新学期に学校へ提出してください。

健康診断結果

発育の様子

## 夏休みも規則正しい生活を ～「ノーマディア」で、よい眠りに～

子どもの睡眠不足による影響はとても深刻です。頭痛や吐き気、便秘になりやすいといった体への影響だけでなく、落ち込みやすい、自信がもてなくなるなど、心に与える悪影響もたくさんあります。「寝る子は育つ」という言葉があるように、成長期の子ども達にとって睡眠はとても重要な意味をもっています。特に、高木小の子ども達にがんばってほしいのは「早寝」です。よい眠りにつながるよう、寝る前の1～2時間はテレビやゲームの電源を切って、脳と体を休める準備をしましょう。

### よい睡眠をじゃまする物

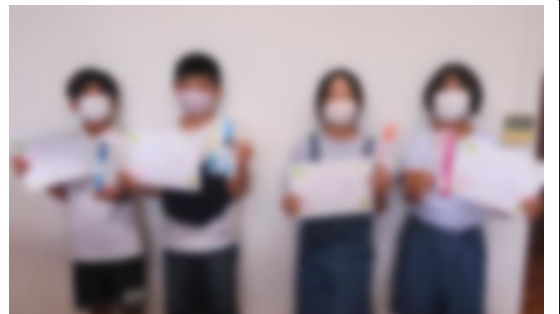
- ゲーム機
- スマホ・タブレット
- パソコン・テレビ
- 部屋の照明



## 歯の健康優良児表彰を行いました

毎年、歯科検診でむし歯や歯のよごれ等がなかった6年生の児童を「歯の健康優良児」として、町の母子保健推進員様から表彰をしていただいています。今年度は4名の児童が表彰を受けました。かわいい歯ブラシセットもいただきました！

6年生以外にも毎日の歯みがきを頑張っている人がたくさんいます。一生使う歯を大人になっても健康に保てるように、今のうちから丁寧な歯みがきをする習慣をつけていきたいですね。



今年の歯みがき上手さんです☆