



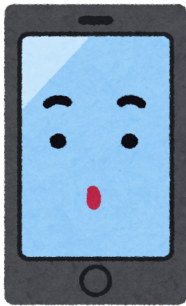
ほけんだより

夏休み号

令和8年7月17日発行
玉水小学校
保健室

いよいよ待ちに待った夏休み！

もうすぐ夏休みが始まります。プールや花火、家族とのおでかけなど、楽しみがいっぱいですね！元気に夏休みを楽しむために、こまめに水分補給をし、規則正しい生活を心がけましょう。夏休み明けにみなさんと会えることを楽しみにしています。



！メディアとの関わり方を考えよう



ゲームやスマホ・タブレットはとても楽しいですが、使いすぎると目の疲れや睡眠不足につながります。夏休みはいつもより自由な時間が増える分、自分でコントロールすることが大切です。次のルールを守って心も体もすっきりした毎日を過ごしましょう！

まもろう！ 3つのルール

① つかう時間を決める



② 食事中は見ない



③ ねる前は見ない



！依存症のサイン



- ☐ やめたいのにやめられない
- ☐ ねる時間がおそくなる
- ☐ 家族に何度も注意される



1つでも当てはまったら要注意！

保護者の方へ：いのちと健康を守る夏休みに



夏休みは心身をリフレッシュする絶好の機会ですが、生活リズムの変化や暑さから体調を崩しやすい時期です。特に、熱中症や海・川での事故、自転車の交通事故など、命に関わる危険が身近に潜んでいます。外出時の帽子・水分補給や、水辺での見守りなど、基本的な安全対策をご家庭でも今一度ご確認ください。



夏休みチャレンジ！玉水っ子はみがきカレンダー

夏休み中も、むし歯ゼロをめざして1日3回のはみがきをがんばろう！

できた回数で色をぬって、カレンダーを完成させよう。

ぜひ、親子でチャレンジしてみてください。学校が始まる8月27日にもってきてね。

