

# ほけんだよ！

令和5年7月20日 あさぎり町立上小学校 保健室

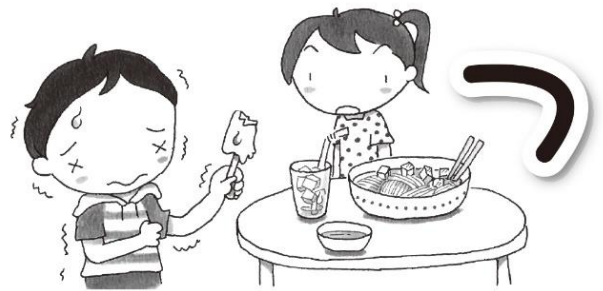
いよいよ夏休みが始まります。自分のからだ、命を大切に、元気いっぱい楽しみましょう。夏休み明け、みなさんの夏休みの思い出をたくさん話してくださいね。



な

## なかなかできない治療を今こそ

「受診のお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

## 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

す

## 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。



保護者の方へ

いよいよ夏休みが始まります。健康診断の結果、治療が必要な児童には、プリントを配付しています。比較的子どもたちの自由な時間がある夏休みを利用して、受診をしてください。

また、2学期からの学校生活をスムーズに送ることができるよう、「早寝・早起き・朝ごはん」、メディアの使い方などのご指導も併せてよろしくお願ひします。



# アウトメディアにチャレンジ!

この夏休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを  
使わない時間をつくる「アウトメディア」に  
挑戦してみましよう。

**レベル 1** ご飯を食べているときはメディアを使わない。

**レベル 2** 夜9時以降はメディアを使わない。

**レベル 3** メディアを使うのは、1日1時間以内にする。

**レベル 4** 家ではメディアを使わない。

「どのレベルにするか」  
「どれくらいの期間、取り組む  
か」は、おうちの人と話し合っ  
て決めましよう。メディアとじ  
ょうずに付き  
合う方法が見  
つかるといい  
ですね。



★夏休み期間中のどこか3日間、アウトメディアにチャレンジましよう。自分でレベル1~4  
を選んでくださいね。

ひ づけ	(れい) 8/1			
レベル	2			
ひょうか 評価 (○、△、×)	○			
アウトメデ ィアの時間 にしたこと	かぞく いえ 家族で家のそう じをしたり、 はなび 花火をしたりし ました。 			

アウトメディアチャレンジのかんそう  ( ねん なまえ )	おうちの方からのコメント
-------------------------------------	--------------