



すこやか

No.11 令和7年7月28日

屋代小学校 保健室

★表が児童むけ、裏がおうちの方むけになっています。

もうすぐ夏休みです。長い休みになりますが、楽しく、安全・健康に過ごすために、【約束】を確認しましょう！



なつやすみの約束

な

なおそう！

受診は今がチャンス

「受診のすすめ」をもらった人は、ぜひ夏休みにみてもらいましょう。



つ

冷たいものはほどほどに

体を冷やしすぎないように、バランスのいい食事をしよう。



や

やりすぎない！

ネット・ゲーム

おうちでの「使い方のルール」を守って使いましょう。



す

水分ほきゅう

わすれずに

家でも外でも、のどがかわく前に水分をとりましょう。



み

乱さない！

生活リズム

「早ね・早起き・朝ごはん」は元気な体のみなもとです。



夏休みはとても長いお休みです。生活リズムがくずれてしまうと、元にもどすもの大変!!

学校がある日も、ない日も、元気の基本は『早寝・早起き・朝ごはん』です！

で 出 かけ る 時 の

約 束

外で遊ぶ時は...



- 水筒
- 帽子
- 汗拭きタオル

を忘れずに

で 出 かける 前 に...



おうちの人に

- 誰と
- どこで
- いつ帰るか

を伝えよう

夏休み！メディアの使い方の確認をお願いします！

7月 7 日～13日まで、メディアコントロールチャレンジへのご協力ありがとうございました。普段よりゲームやタブレットの使い方に気をつけて生活できた人が多かったです。

ネットやスマホが身近な物になった現代でこそ、使い方を定期的に見直す必要があります。自由に使える時間が増える夏休み、ご家庭でのテレビ・ゲーム機器・PC・タブレット等の使い方について、ルールの再確認をお願いします。



お家でのメディアルール ～例～

★ルールを決めるときは、より具体的な内容にすると取り組みやすくなります。

- ☑ ゲームは平日 1 時間、休日 2 時間までにする。
- ☑ 習い事のある日はゲームをしない。
- ☑ スマホやゲームは夜 7 時まで。その後はおうちの人に預ける。
- ☑ スマホはリビングで使う。
- ☑ 困ったことがあったらすぐにおうちの人に相談する。

お子さんの成長段階や生活リズムに合わせて
考えてみてください。

《感想》

- ・ゲームを 1 日 2 時間までにできたので良かったです。(4 年生)
- ・カードがあって、意識して取り組めた。(4 年生)
- ・よく気をつけて、がんばりました。(1 年生)
- ・勉強中、食事中的テレビを消すことを意識しようと思いました。(6 年生)
- ・早寝早起きができなかったので、頑張りたいです。(2 年生)

《取り組み中の様子》(おうちの方の感想より)

- ・目標を持って頑張っていました。家族で話す時間が増え、良かったです。
- ・これからも意識しながら、目や体を大切にしていきたいです。
- ・自分で時計を見て判断できるように頑張してほしいです。

インターネットリテラシー

→ ネットの使い方や情報を正しく理解し、適切に利用できる能力

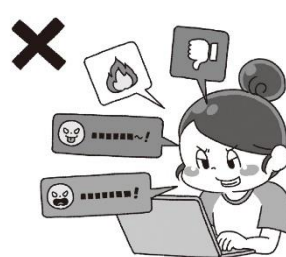
SNS で知り合った人には会わない



個人情報をアップしない



人を傷つける言葉を書き込まない



保健室からのお知らせ

わたしの健康 ～健康診断結果のお知らせ～

1 学期に行った健康診断の結果を夏休み前に配付します。各検診の結果を記載しておりますのでご確認ください。すでに受診済みであっても、春時点での検診結果を記載しておりますのでご了承ください。

なお、学校への返却は必要ありません。ご家庭で保管してください。

受診したほうがよいと診断を受けたお子さんには、受診のすすめをお渡ししております。まだ受診されていない場合は、夏休みの機会にぜひ受診をお願いします。

