

ほけんだより



上尾市立芝川小学校
令和6年7月
夏休み直前号

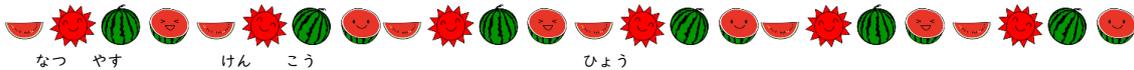


HPはこちらの
QRコードから



1学期が終わり、みんなが楽しみにしていた夏休みがやってきます。
楽しいので、ついつい夜更かしをしたり、つめたいものをたくさんとり
すぎたりしてしまう人はいませんか？ 休み中も、規則正しい生活を
送り、夏を楽しんでください！

今年の夏も気温が高く、熱中症の心配もあります。こまめに水分補給をし、体調管理には
気をつけて過ごしてください。



★夏休み健康チェック表をおくばりします★

長い休みだからと、楽しんでばかりで生活リズムが乱れてしまうと2学期がスムーズにスタート
できません。学校に来ている時の生活リズムと同じような時間の使い方ができるといいですね。
暑さに負けないようぶな体をつくり、楽しい夏休みを過ごしてください。

☆はやね・はやおきを
しよう



☆三食きちんと食べよう



☆食後はきちんと
歯みがきをしよう



☆てあらい・うがいを
しよう



☆運動・お手伝いで
体を動かそう



☆テレビやゲームの時間を
決めよう



おうちの人との約束
一日()時間以内

☆おうちの人と時間を決めよう！

☆「夏休み健康チェック表」は、夏休み前半7日間、後半7日間のチェックをして、2学期
始業式の日()に学校へ持ってきましょう。

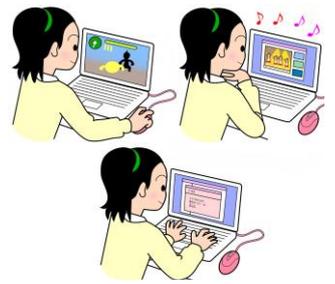


夏休みは治療のチャンスです！

健康診断の結果と治療のお知らせは、1学期中に配布しています。
この夏休みのうちに、病気やむし歯の治療はすませておきましょう。

「メディア・コントロール」をやってみよう

携帯ゲームやスマートフォン、テレビ、パソコンなど、子供がさまざまなメディア機器に接することが多くなり、視聴する時間も長くなっています。携帯ゲームで長時間遊んだり、スマートフォンを長時間見たりすることは、心身にさまざまな影響を与えます。



小学生などは、脳が発達段階にあるため、脳が育つ大切な時期にゲームなどをしすぎてしまうと、依存症になりやすいと言われています。健康のために、メディア機器に振り回されるのではなく、使う時間を決めて「メディアコントロール」をすることが大切です。

メディア機器にふれる時間をコントロールしてみましょう！

メディア機器を長時間見続けることは、目や脳などにさまざまな影響を与えます。健康のために、メディア機器にふれる時間を少しずつ短くして、コントロールできるようになっていきましょう。下の目標を参考に、できる範囲で挑戦し、習慣化していきましょう。

メディア機器にふれる時間を「1日2時間まで」にする

2時間の枠の中で、携帯ゲームで遊ぶ時間やスマートフォンを使う時間などを家族と話し合っ決めて、実行してみましょう。

「1日2時間まで」の目標とともに、「携帯ゲームは週末だけにする」など、遊ぶ日も決めて、実行してみましょう。

夜9時までにメディア機器の電源を切る

夜寝る前に、テレビや携帯ゲームなどから出る光を見続けると、しっかりした睡眠がとれなくなって、生活リズムが乱れやすくなるので、習慣化できるようになりましょう。

電源OFF

メディア機器から離れてリアルな経験を

テレビや携帯ゲームに使っていた時間で、さまざまなことをやってみましょう。メディア機器からは得られない、新たな体験や発見ができるはずです。

外遊び
勉強
家族や友達と会話
読書
お手伝い
植物を育てる など