

ほけんだより

なつ
やすみ

号

令和4年 7月 19日 小松市立安宅小学校 保健室



まちにまった夏休みがはじまります。今年も熱中症・コロナに気をつけながら
すこす夏休みとなります。心と体をしっかり休ませて2学期も元気に登校してくれることを
楽しみにしています。食事・運動・睡眠のバランスのとれた生活、こまめな水分補給も忘れずに、
健康で安全な夏休みにしましょう！

8月の保健目標

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう



夏休み中もきそく正しい生活リズムですこせするように『安宅っ子生活カード』にとりくみましょ
う！それぞれの目標と実施期間はおうちの人と相談して決めてください。

はやね



はやおき



3食しっかり食べよう



★ ここちよくねるためには ★

- * 寝る前に寝室を適度に冷やしておく
- * ぬるめのお風呂につかって、心身ともにリラックスする
- * 寝る前にゲームやスマホなどのメディアを使わない

暑いと食欲が低下しがちで
すが、たんぱく質やビタミン、ミネラルをとるように
しましょう。

夏休みは治療のチャンス！

むし歯があった人や視力がわるくなった人の中には、普段忙しくて
なかなか病院へ行く時間がとれないという人もいます。
夏休みはこうした問題を解決できるチャンスです！！

もちろん、その他にも「ちょっと最近調子がよくない」「なにか気
になるところがある」という人は、おうちの人と相談して、夏休
中に病院でみてもらえるといいですね。

歯科治療状況（7/15現在）

治療が終わった人

71人 / 131人

（治療率 54.2%）



保護者の方へ

スマホ・ゲームにはルールを

ゲーム（メディア）が子どもへ及ぼす影響が今や世界的問題であり、2019 年 WHO（世界保健機関）によって「ゲーム障害」は病気と認定されました。子どもたちが自分の人生において適切にゲーム（メディア）と付き合える人間になるためには、小さな頃からの習慣や教育は非常に重要です。

ぜひお子様が適切にゲーム（メディア）と向き合えるよう、小学生のうちからゲーム（メディア）との正しい付き合い方を親子で話し合い、親子で決まりを作って守れるよう、「安宅っ子生活カード」の取り組みをお願いします。

約束・ルール	例	人
時間の制限について	・1日〇時間まで ・休日のみ使用する など	121
時間帯について	・宿題後に使用する ・食事中は使用しない など	48
課金・有料サイトについて	・課金しない ・許可を得てから など	20
使用する場所について	・リビングで使用する ・家族のいるところで使用する など	17
プライバシーに関して	・知人以外とコンタクトをとらない ・本名を伝えない など	11
目について	・暗い場所で使用しない ・目を休める など	7
友人関係について	・けんかしない ・言葉遣い ・悪口を言わない など	4
姿勢について	・寝転がらない ・姿勢よく など	2
その他	・視聴するものを言う ・勝手にインストールしない など	9

昨年度の安宅小学校保健委員会保護者アンケート結果より、このようなルールを各家庭で設定されているようです。ぜひ参考にしてください。また、おうちでのルールをお子さまとご確認ください。



1日〇時間 夜〇時まで



食事中に使用しない



困ったときは家の人に相談する



1 学期は感染症対策や健康診断の調査票記入・治療等にご協力くださり、ありがとうございました。

今年の夏休みも引き続き、熱中症や感染症には十分お気をつけください。ご家庭でもこまめな水分補給と手洗いの声かけをお願いいたします。

そして、まだまだ暑い日が続きます。暑さに負けない元気な体づくりには、規則正しい生活が大切です。食事、運動、睡眠のバランスのとれた生活を送れるようご協力をお願いします。

また、夏休み中に大きな事故やけががあった場合、学校までご連絡ください。

