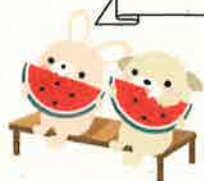


保健だより



待ちに待った夏休みです！学校をはなれて、家庭で過ごすことになりますね。ぜひ、学校では体験できない、夏休みならではの経験をたくさんしてほしいと思います。

今年の夏は、気温が平年よりやや高く、暑い夏になると予想されています。熱中症や夏カゼなどにならないよう、体調管理に気を付けて夏休みを楽しんでくださいね！



アウトメディア に チャレンジしよう!!

アウトメディアとは、テレビ、ゲーム機、スマホ、パソコンなどの電子メディアを使う時間をコントロールすることです。禁止するのではなく、「自分の生活を見直し、上手につきあっている」という意味です。夏休みの大切な時間を、ゲームやスマホばかりに使うのは、とてももったいないです。みなさん、メディアの使い方を一度見直してみましよう。

どれにチャレンジしようかな？

- レベル1 食事や勉強の時にテレビを消す。
- レベル2 寝る1時間前は、メディアに接しない。
- レベル3 メディアは、1日1時間以内にする。
- レベル4 帰宅後、メディアに接しない。



家族の人と話し合っていることからやってみよう！



本を読む

ゲーム機
スマホ
を置いて、何を？

アナログゲーム



トランプ、ボードゲームなど



お手伝い

絵をかく



8月の保健目標『病気を治そう』

夏休みは治療のチャンスです



健康診断の結果、受診が必要なお子さまに、「受診勧告のお知らせ」を配付しました。受診がまだの方は、ぜひ夏休みを利用して受診してください。特にむし歯など時間のかかる治療は、この機会がチャンスです。なお、受診の際は健康手帳を持参し、夏休み明けに担任へ提出してください。

はみがきカレンダーにちょうせんしよう!

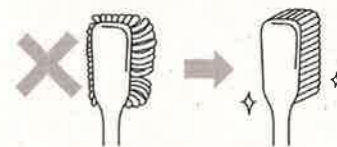
本日、「はみがきカレンダー」を配付しました。1日3回、食事のあとに歯みがきをしたら、イラストに好きな色をぬりましょう。よく目につくところに置いて、忘れずに色をぬってくださいね。宿題ではありませんが、ぜひ挑戦してみてください。保護者の方のご協力もお願いいたします。イラストは、保健委員会と何人かの人に描いてもらいました。ありがとうございます！

※全校登校日（8月18日）に担任の先生に提出してください。

1本1本の歯を
意識しながら
ていねいに



毛先がひらいてきたら...
取りかえのサインだよ!



毎日ツルツル ピカピカの歯を目指そう!

「まさか!」に
注意

スポーツをやっているから
体力には自信があるよ



気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに!

水に入っているから
プールは大丈夫だよ



直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

夜寝ているときなら
心配ないよね



寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

熱中症