

保健だより 夏休み号

第 5 号
令和6年7月17日
古河第一小学校 保健室
家族の人とよんでね。

待ちに待った夏休みです！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。この時期は、体力や食欲が落ちたり、睡眠時間も不十分だったりして夏バテや熱中症に気を付けてほしいときです。こまめな水分補給を忘れず、規則正しい生活を送って、この夏も元気に乗り越えていきましょうね。



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んには、受診のお勧めの手紙を配付しました。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。

チャレンジ!! アウト メディア

メディア（テレビ、ゲーム、スマホ、パソコンなど）はとても魅力的。でも長時間使うことしているんな経験をする機会が失われています。メディアの使用時間を自分でコントロールしましょう。

家族と話し合っていることからやってみよう！



レベル1	食事の時はテレビを消す
レベル2	寝る1時間前からメディアを使わない
レベル3	夕方以降はメディアから離れる
レベル4	メディアは、1日1時間以内にする
レベル5	1日中、メディアのスイッチオフ



ゲーム機、スマホを置いて、何をします？



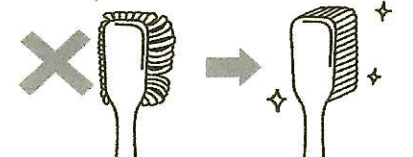
はみがきカレンダーにちょうせんしょう！

みなさんに、「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。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、保健委員会の人に描いてもらいました。ありがとうございます♪
※課題の提出日（8月19日、20日）に担任の先生に提出してください。

毎日ツルツル ピカピカの歯を目指そう！

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！



はやね・はやおき・あさごはん 一小げんき クイズ ④

もんだい クロームブックやタブレットを使うときの正しい姿勢はどれ？
① 深く腰かける
② ひじをついてリラックス
③ できるだけ目を画面に近づける
こたえはうらがわ



一かげんきクイズの答え

①

タブレットなどの画面に光が反射したりして見えにくいと、目が疲れてしまいます。見やすくするには、まず姿勢を正しくしましょう。

夏休み、家でクロームブックやタブレットを使うことも多くなりますが、自分で意識してよい姿勢を続けましょうね。

タブレットPCを使うときの正しい姿勢は

- 1 おしりまで深く腰かけて
- 2 床にぴったり足をつけ
- 3 背中を伸ばします

ひざの角度が90度になるよう、机やいすの高さを調節しましょう。



タブレットPCの画面と視線を直角に近づけると、見やすくなります。