

# げんき



なださきしょうがっこう はざかわぶんこう ほけんしつ がつごう いえ ひと よ  
灘崎小学校・迫川分校 保健室 7月号 家の人と読みましょう



もうすぐ、みなさんが楽しみにしている夏休みですね。夏休みをどんなふうに過ごそうかな？とワクワクしていることと思います。しっかり夏休みの計画を立て、健康に気をつけて充実した夏休みにしていきましょう。9月にまたみなさんの元気な顔が見られるのを楽しみにしています。

## こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標

# なつ げんき 夏を元気にすごそう

夏休みを元気に過ごすために、次のことに気をつけてみましょう。

### はや はやお 早ね早起き

夏休みの間も早ね早起きを心がけましょう。おうちのひとと相談して起きる時刻、寝る時刻を決めましょう。



### は 歯みがき

むし歯にならないためにもごはんを食べた後は歯みがきを丁寧にしましょう。



### じょうず つか 上手にクーラーを使う

クーラーを使うときは外の気温との差を5℃以内にして、直接体に風が当たらないようにしましょう。



### じかん き テレビやゲームは時間を決めて

テレビの見過ぎや、ゲームのし過ぎは自や脳によくありません。時間を決めて、特に寝る前30分は使わないようにしましょう。



(裏面もみてくださいね。)

～おうちの方へ～

- ・わたしのけんこうをお配りします。押印の上、担任にご提出ください。
- ・健康診断の結果、何らかの所見があり、まだ病院を受診していない人は、この夏休みの間に病院受診をお願いします。受診後は、結果を記入してもらった治療指示書を学校までご提出ください。よろしくをお願いします。



# 夏休みも、メディアコントロールにチャレンジしよう！！

まずは、家族で電子メディアの使い方のルールを決めるところから始めましょう。

## メディア機器に触れる時間をコントロール

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、メディア機器に触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。



### 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。



### ❀ おうちの人へのお願い ❀

保護者がスマートフォンなどのメディア機器を長時間使っていると、子どもとの会話も減ってきます。十分にお子さんの話を聞き、子どもの様子を見ることを大切にしてください。

