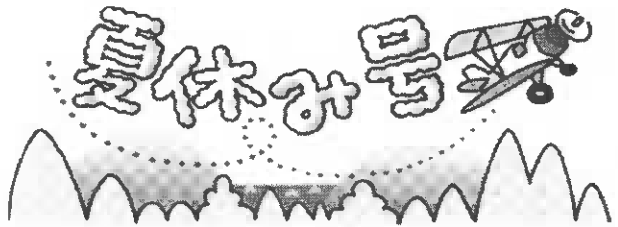


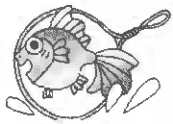
ほけんだより



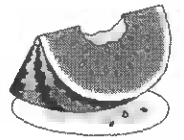
No.5 令和元年7月17日 桐生市立川内小学校 保健室



いよいよ夏休みがはじまります。自由な時間がいっぱい毎日。でも、学校がお休みだから、夜ふかしや朝ねぼうをしても大丈夫・・・とすごしていると、ダラダラしているだけで終わってしまいますよ。自由なときこそ、自分で目標を決めて実行することが大切です。勉強・お手伝い・読書・スポーツ・・・いろいろなことをして、元気にすごしてください。暑い日が続くので、熱中症にはくれぐれも気をつけてね。



夏休みを元気にすごすために・・・



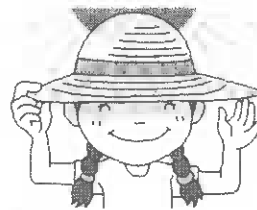
夏休みも
早寝
早起き

朝ごはん

熱中症予防のために、しっかり水分補給をしよう。外出するときには帽子をかぶり、水筒を忘れずに。



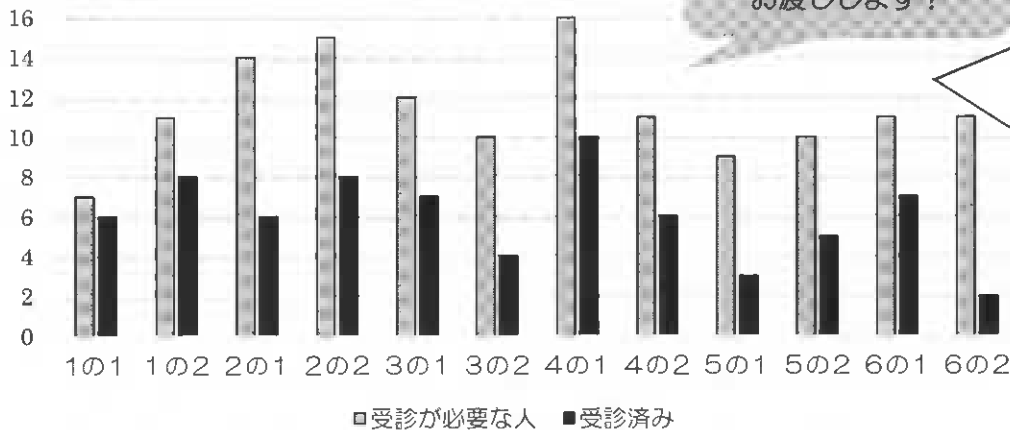
学校があるときと同じリズムで生活することが、元気にすごす秘けつです。朝ごはんをしっかり食べて、熱中症も予防しよう。



冷たい物を取りすぎるとおなかをこわすだけでなく、夏ばてしやすくなります。食事は3食しっかり食べましょう。

歯科受診状況

受診のすすめを再度お渡しします！



歯医者さんに行こう！！
少しずつ受診した人が増えてきましたが、まだまだです。夏休み中にならず受診しましょう！

ほけんしつから 夏やすみの宿題です！

1 歯みがきカレンダー

夏休み中も食後はしっかり歯みがきをしましょう。外出をしているときは仕方ないのですが、家にいるときはかならずみがきましょう。みがいたら色をぬってください。

～夏休み中の歯みがきで気をつけること～

- ①食べた後、はみがきをする習慣をくずさない
- ②夜は、鏡を見ながら3分以上みがこう
- ③「やさしく」「こまかく」「(歯にハブラシを)しっかりあてる」



2 アウトメディア大作戦

せっかくの長い夏休みに、毎日テレビやゲームばかりしている生活は、からだや心の健康によくありません。おうちの人にも協力してもらい、アウトメディアにチャレンジして、いつもとはちがった夏休みにしましょう。くわしくは、チャレンジカードをよく読んでください。

～アウトメディアにチャレンジするって…どういうこと?～

テレビやゲーム、パソコンなどの時間をへらし、その時間を他の遊び、読書、学習、家族との団らんにあてる取り組み。メディアを禁止するのではなく、各家庭にあった「メディアとの上手なつきあい方」を見つけることが目的なので、家庭で話しあって、コースを決めましょう。

プリントは裏表1枚です。始業式の日、担任の先生に提出してください。

おうちの方へ お願い

熱中症予防について

涼しい日が続いていますが、梅雨が明けると急に暑くなり、子どもたちの健康が心配されます。学校では、夏休みのプール開催に際して、WBGT（暑さ指数）を参考にしています。WBGT（暑さ指数）は環境省の『熱中症予防情報サイト』で確認できますので、ご家庭でもぜひ参考になさってください。熱中症は命にかかわる病気です。夏休み中も予防を心がけるとともに、お子さんのようすを十分に観察していただきますようお願いいたします。

アウトメディアについて

今年度も長期休業において、アウトメディアに取り組んでいきたいと思っております。家族全員で取り組むことにより、「ゆっくり会話をする時間がとれ、新鮮だった」「久々に家族でゲームをして楽しかった」といった感想がよせられています。お忙しい毎日とは思いますが、アウトメディアを楽しむ機会にさせていただけたらと思います。また、チャレンジカードにはおうちの方から感想を書いていただく所もあります。どんなことをして過ごした、やってみてどうだったなど、具体的に書いていただくと、今後の参考になります。

ご協力をお願いいたします。

