

# ほけんだより 夏休み号

令和2年7月31日  
利府第三小学校  
保健室

明日から夏休みが始まります。いつもと違う1学期を過ごして、疲れている様子のお子さんが多いように感じます。心も体もリフレッシュして、2学期に備えてほしいと思います。

夏休み中も毎日「早寝・早起き・朝ごはん+運動」を心がけましょう。2学期に元気に登校してくる子どもたちに会えることを楽しみにしています。

## 夏休みの生活、こんなことに気を付けよう



夏休み中も早ね早起きをして、生活リズムを整えましょう。メディアの使いすぎは生活リズムがみだれる原因になります。メディアを使う時間は1日2時間を目標にすることをおすすめします。



「どこで」「誰と」遊ぶのかをお家の人にはっきりと伝えましょう。また、危ない場所や行ってはいけない場所には近づかないようにしましょう。自分の身を守るためにとても大切なことです。



外に出かける時にはぼうしをかぶるようにしましょう。また、水とうを持参するなどこまめに水分をとるようにしましょう。夏休み中も熱中症にならないようにしっかり予防をしましょう。



熱中症に気を付けつつ、マスク着用や手洗いなどのコロナウイルス感染症対策を引き続き行っていきましょう。ご家庭で夏休みの生活の仕方をお子さんと話し合っただけであればと思います。



メディアコントロールチャレンジの取組の際に、子どもたちにメディアの使い方を聞いてみたところ、「学校や他校の友だちとオンライン上で会話をしている」「SNSを通じて知り合った人とオンライン上で会話をしている」という話がありました。

便利なSNSですが、使い方に気をつけなければなりません。ご家庭でもお子さんと確認していただければと思います。



画面の向こうにはどんな人がいるかわかりません。自分や家族、友だちの個人的な情報を書きこむことはやめましょう。



文字だけのやりとりでは行き違いが起ることもあります。悪口を書きこむことは絶対にやめましょう。

## 【保健関係の配付物について】

- ・歯みがきカレンダー 8月17日(月)始業式に担任の先生に提出します。
- ・ルルブルエコチャレンジポスター(1・2年)
  - ⇒一緒に配布した「ルルブル・エコチャレンジ事業について」をお読みください。
  - チャレンジできる人は4週間(夏休み後も含みます)取り組んでみてください。
  - 取り組んだ人は9月4日(金)までに担任の先生に提出してください。
- ・布製マスク 文部科学省からお子さんに1枚ずつ届きました。ご活用ください。

歯みがきカレンダーは、夏休みの間も毎日の歯みがき習慣をつけてもらうことを目的に行います。歯みがきを忘れていた時には、声かけをお願いします。特に低学年のお子さんは、きちんとみがけているかチェックをお願いします。

今学期は、毎朝の検温やマスク、ハンカチ、水筒の準備など例年以上に保護者の皆様のご協力をいただきました。本当にありがとうございます。2学期もどうぞよろしくをお願いします。

2学期以降も「まいにちのけんこうかんさつ」カードを使います。8月17日(月)始業式の日から、毎日の検温と健康観察、カードの提出をお願いします。

