

ほげんだより



令和3年7月29日（木）福山市立曙小学校 保健室

いよいよ夏休みになります。長い休みのよう
ですが、あっという間に終わってしまいます。

毎日同じ時間に起きて、計画的に宿題を進めて
充実した夏休みを過ごしてくださいね。

2学期、元気なみなさんに会えるのを楽しみに
しています。



生活

いい「リズム」をつくる 4つのヒントを紹介！

1 学校に行く日と同じ時間に起きよう

ヒント



規則正しい生活は、まずは早
起きから！自然と夜に眠くな
って早寝早起きのリズムが作
れるよ。

2 起きたらまずカーテンを開けよう

ヒント



眠い朝もカーテンを開けて
朝日を取りこめば目覚めスッキ
リ！太陽の光が体を活動モー
ドに切り替えてくれるよ。

3 体をこまめに動かすクセをつくろう

ヒント



昼間に体を使うとよく眠れ
るよ。わざわざ外に出なくても、
階段の昇り降りや部屋の掃除で
も運動量はアップするよ。

4 寝る前のスマホはやめよう

ヒント



寝る前にふとんの中でスマ
ホを触ってないかな？画面の
光を浴びると、いつまでもリ
ラックスできないよ。

出かけるときのお約束

外で遊ぶときは



ぼうし



水筒



汗ふきタオル
を忘れずに

子どもだけで出かけるときは



おうちの人に

どこで

だれと遊ぶ

何時に帰る

のかを伝える



SNSに書き込みをしたり、動画を投稿したり・・・。
 ネットの世界には楽しいことがたくさんあります。でも、
 使い方をうまくコントロールできていないと、友達とトラブルになったり、犯罪に巻き込まれたりしてしまいます。
 今一度、使い方を直しましょう。



悪口やうわさ話を
書き込まない



裸の写真や動画を
送らない



自分や知り合いの個人情報
を載せない



無断で写真や
動画を載せない



ネットで知り
合った人には
会わない

スマホ・パソコン・ゲームは使う時間を決めよう！！

AKGウィークで実施している項目の中の「ノー
 テレビ・ノーゲーム」の1学期の実施率をグラフにし
 てみました。4月～7月の実施率を比べると、4月に
 比べて7月は約10%も低くなっています。クロー
 ムブックが導入されて、使う機会が増えたと思
 いますが、時間を決めて使うようにしましょう。

学年別でみると、6年生が1番低く、2年生が
 高いです。家庭でのルールをお家の人としっかり話
 して決め、ルールを守れるようにしましょう。

