



2022年(令和4年)
7月28日
竹島小学校保健室

もうすぐ、夏休みです。楽しみですね。
夏休み中も、元気で安全に過ごしてください。
2学期に笑顔と思い出いっぱい、みなさんに
会えますように...

不審者に注意

遊びに行く時は、
だれと・どこで・何をしに・いつ帰る
を、おうちのの人に伝えてから出かけましょう。
また、見知らぬ人には絶対について行ってはいけません。

『いかのおすし』 全部覚えているかな??

水遊びに注意

プールや海、川などには、絶対に子どもだけで行かないで。
入水の前には準備体操をし、体調の悪い時はすぐに水から
出しましょう。また、その日の天気や水の様子をしっかりと確認
しておきましょうね。

メディアの使い方 に注意

長時間、続けての利用は、やめましょう。時々遠くを見る、画面に
近づきすぎず、良い姿勢で見るなど、目や体に優しい使い方を
してくださいね。

ネット上には色んな人がいます。相手の顔や様子を実際に見聞き
できないため、やりとりや投稿には十分気を付けて丁寧に行い
ましょう。自分と相手の心も大切に。

生活リズムの乱れ に注意

何もない日でも、早起き・早ね、3食きちんと食べる、
適度に体を動かすことを心がけましょう。
食べた後とねる前の歯みがきも忘れずに。

保護者の皆様へ

いつもお世話になっております。
子どもたちの楽しみにしている夏休みがやって来ます。長期休暇には、
子どもたちがメディアに接する時間、また、大人の目の届かない場所や
時間帯においてメディアを利用する機会が増えます。再三のお原稿い
どおせありますが、メディア利用のルールや、安全に使うための約束を、
今一度確認してください。よろしくお願いいたします。

厳しい暑さが続いております。保護者の皆様もお体に気を
付けてお過ごしください。お子様と楽しい夏の思い出がで
きますよう、お祈りしています。