

ほけんだより7月

なつ やす ごう
夏休み号

令和8年7月
泉小学校 保健室
No.5

たの 楽しむ
楽しみにしていた夏休みがやってきますね。いろいろな思い出を作りながら、
まいにち けんこう あんぜん す
毎日、健康に安全に過ごしてください。8月25日には、元気なみなさんに会える
たの
のを楽しみにしています！

健康で安全な夏休みを！

あさ き じこく お
◆朝は決まった時刻に起きる！

あさ かなら た
→朝ごはんを必ず食べて、
あたま からだ
頭と体のスイッチをオン！

てんきよほう み うご
◆天気予報をよく見て動こう！

きゅう あめ かみなり き つ
→急な雨や雷に気を付けましょう。
あつ しずう わす
暑さ指数のチェックも忘れずに！

◆ゲーム・スマホは時間を決めて！

じかん き
→時間を決めて、メリハリをつけて
つか きゅうけい
使いましょう。休憩をとりながら
め たいせつ
目も大切に！

◆お風呂・歯みがきは欠かさずに！

あせ まいにち ふ ろ
→たくさんの汗をかきます。毎日お風呂
はい からだ せいけつ
に入って、体を清潔に
たも は わす
保ちましょう。歯みがきも忘れずに！

みすあそ いのち かか
◆水遊びは命に関わります

かわ うみ い かなら おとな ひと いっしょ
→川や海へ行くときは、必ず大人の人と一緒に
い なが はや きゅう
に行きましょう。流れが速くなったり、急
ふか
に深くなったりすることがあります。

◆メディアは正しく使おう！

こじんじょうほう の
→SNSに個人情報 を載せたり、
ひと きず ことば か こ
人を傷つける言葉 を書き込んだり
しないようにしましょう。



けんこうしんだん けっか ば じゅしん ひつよう
健康診断の結果、むし歯があったり、受診が必要だっ
ひと なつやす りよう ちりよう
たりする人は、夏休みを利用して治療をしましょう。

けっか かみ がっこう かえ
★結果の紙は学校へお返してください。

チャレンジメディアを実施しました

【メディアを使っていない時は 何をしていましたか】

- 読書や勉強をしていた。
- 絵を描いていた。
- カードゲームやトランポリンをした。
- お手伝いをしていた。
- きょうだいのお世話をしていた。
- ペットの散歩に行っていた。
- シール遊びをした。

【取り組んでよかったことは何ですか】

- 普段自分は携帯をよく使っていたことに気づけた。
- 家族との会話が増えた。
- 本が好きになった。
- いつもよりテレビを見る時間は減り、勉強にとっても集中することができた。
- いつもより早く寝て、朝はすっきり起きることができた。

【おうちの人から】

- 勉強に集中して取り組むことができたので、家でも取り入れたいと思いました。
- 期間をもう少し短くして、年に4回くらい行ってほしいです。
- テレビを見ているときも楽しそうにしていたが、兄弟で体を動かしているときはもっと楽しそうにしていた。体を動かしたり家でできることをこれからも楽しんでもほしい。
- メディアを使う時間は、普段からタイマーを使うなどして、守るようにしていますが、チャレンジメディアがあることでより意識するようになった。
- 姉妹と遊ぶ時間が、switchをしている時よりももっと楽しそうにしていた。目標の5分前にはやめることができ、この調子でがんばってほしい。
- 「メディアを使っていい時間」の間の使い方を考えてこそ、チャレンジメディアでは。小学生にはタブレットを持たせない方がよい。
- 日々気を付けるべき。チャレンジメディアだから、では意味がない。

チャレンジメディアへのご協力ありがとうございました。ご家庭での声かけの有無で、こどもたちのやる気や意識の持ち方も、大きく変わってくると感じています。日々の生活の中でも、動画視聴やゲーム利用などのルールを決め、こどもだけでなく大人もスマホから距離を取る時間を作っていけるといいなと思います。



なつやす
よい夏休みを！

