

ほけんだより

No. 6

平成28年7月19日
横瀬小学校 保健室

8月の早ね 早おき 朝ごはん 標語
朝ごはん 残さず食べてパワーアップ！
今日も暑さに負けないぞ！



Q この標語は、どのように思いましたか？

A 1年で最も暑い8月。だからこそ、朝ごはんをしっかり食べて、暑さに負けないパワー（体力）をつくり出すことが重要だと思いました。

夏休みに入ると、生活リズムが乱れがちです。

朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えていきましょう。



保護者の方へ ～お知らせとお願い～

(1) 夏休みの課題「歯みがきカレンダー」と「早ね・早おき・朝ごはんチェックカード」に取り組んでください。カードの提出は、8月29日(月)です。

「早ね・早おき・朝ごはんチェックカード」の一部に、夏休みの健康調査がついています。忘れず記入してください。



(2) 夏休みに、むし歯の治療、眼科での視力検査をすすめてください。

水泳学習前には、水泳学習の可否に関わる病気の治療をすすめていただき、ありがとうございました。ご家庭での健康管理や健康観察により、安全な水泳学習ができました。

夏休みの水泳学習も引き続きよろしくお願いします。

一方、むし歯や検眼等の病院受診が、例年より良くない状況です。未受診の方には再度おたよりを出しました。夏休みを利用してぜひ治療をすすめて下さい。

(3) 身の回りの清潔について ～夏休み中に点検をお願いします。～

運動靴や上ばき(サイズが小さくなっている児童をみかけます)、体育着のサイズを確認してください。歯ブラシや給食のマスク、体育帽子の点検もお願いします。

(4) 2学期はじめに身体測定(身長と体重)を行います。



(5) 毎日の水筒のご準備ありがとうございました。

子どもたちは水分補給をしながら元気に過ごすことができました。

夏休み中もこまめな水分補給を心がけ、熱中症の予防をお願いします。



「^{のう}脳」を^{かつぱつ}活発につかう夏休みを過ごしましょう！

○毎日（長時間）ゲームをしたり、テレビを見続けると、^{ぜんとうよう}脳の中の前頭葉という大事な部分の活動が低下してしまうといわれています。

みなさんの心やからだにどのような^{えいきよう}影響が出るでしょう？



- ・ボーっとしてしまう
- ・感情（きもち）のコントロールがきかなくなってしまう
- ・ものがおぼえられなくなってしまう
- ・もの忘れがはげしくなってしまう
- ・体力や運動能力がさがってしまう
- ・視力がわるくなってしまう



○**脳の活動を活発にするために、どんなことに気をつけたらよいでしょう？**

- ・ノーメディアの日をつくりましょう。
- ・テレビやゲーム、DVDを見る時間、場所などお家の人と約束をきめましょう。
- ・テレビは「^{さんぼ}見たい番組を選ぶ」習慣をつけましょう。
- ・外遊びや運動、散歩をしましょう。
- ・勉強や読書をしましょう。
- ・お手伝いをしましょう。
- ・お家の人とたくさん話したり、遊んだりしましょう。



夏休みのエピソード募集！～テーマは『ノーメディア』です！～

テレビ、DVD、^{けいたい}携帯ゲーム、インターネット、スマートフォン …
^{いちど}一度スイッチを入れてしまうと、^{おも}思っていた以上に^{いじよう}長時間見続けてしまったり、^{やくそく}約束の時間^{じかん}が守れなかったりしたことはありませんか？

- ・みなさんは、ノーメディアの日に、どんなことをして^す過ごしていますか？
- ・テレビやDVD、ゲーム以外に夢中になれるものは何ですか？
- ・夏休み中も、家族みんなでノーメディアの日を作りましょう！
- ・ノーメディアの日にどんな事をしたか教えてください。
- ・たくさんの^{たいけん}体験エピソードを待っています！（下の用紙を使ってね。）



^{てんせん}点線^きで切^{ていしゆつ}って提出^{ていしゆつ}しましょう！

『テレビ・DVD・ゲームのスイッチを切^きって ○ ○ ○ できたよ！』

年 組 番 なまえ

担任 → 保健室