

ほけんだより 7月号

宮西小学校 保健室
令和8年7月1日

7月7日は七夕です。ねがいごとを書いた短冊を飾りますよね。この短冊に書くねがいごとは、もともとは、織物が上手だった織姫にあやかって上達したいことを書く風習だったといわれています。みなさんも上達したいことを短冊に書いて、練習に励んでみてください。



夏休みの生活に気を付けよう！



つぎのような生活をしていると、夏バテをおこして、病気や熱中症にかかりやすくなってしまいます。



朝食を食べない



睡眠不足



冷たいものを食べすぎる



冷房で冷やしすぎる

夏バテを防止するためには…

バランスのよい食事・すいみん・適度な運動・体を冷やしすぎない

ということが大切です。

夏休みも規則正しい生活リズムを心がけ、毎日元気に過ごしましょう。

スマホ・タブレット

わが家のルールを決めよう

夏休み中、ずーっとスマホやタブレット漬けに…なんてことがないように、おうちの方とルールを決めましょう。自分も納得できるルールにするのが大切です。



たとえば

- 使用する場所を決める
- 終わりにする時間を決める
- 危険を避けるための決まりを作る
- ダウンロードして良いアプリを決めておく
- アウトメディアデーを作る など

普段からスマホやタブレットの使用時間が長い人は必ず話し合おう！

1学期中に、各健康診断の結果を返却させていただきました。治療や再検査が必要でまだ、医療機関を受診されていないお子様については、夏休みを利用して、医療機関の受診をお願いします。

おねがい

