

ほけんだより



上尾市立芝川小学校
令和7年7月
夏休み直前号



HPはこちらの
QRコードから



🌀元気に楽しく夏休みをすごそう！🌀

1学期が終わり、みんなが楽しみにしていた夏休みがやってきます。
楽しい思い出を沢山作るためにも体調に気をつけて規則正しい生活を
送り、夏を楽しんでください！

今年の夏も気温が高く、熱中症の心配もあります。こまめに水分補給をし、体調管理には
気をつけて過ごしてください。



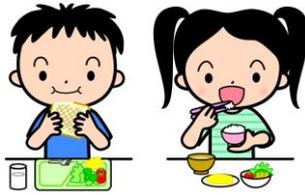
★夏休み健康チェック表をおくばりします★

長い休みだからと、楽しんでばかりで生活リズムが乱れてしまうと2学期がスムーズにスタート
できません。学校に来ている時の生活リズムと同じような時間の使い方ができるといいですね。
暑さに負けないじょうぶな体をつくり、楽しい夏休みを過ごしてください。

☆はやね・はやおきを
しよう



☆三食きちんと食べよう



☆食後はきちんと
歯みがきをしよう



☆てあらい・うがいを
しよう



☆運動・お手伝いで
体を動かそう



☆テレビやゲームの時間を
決めよう



おうちの人との約束
一日()時間以内

☆おうちの人と時間を決めよう！

☆「夏休み健康チェック表」は、夏休み前半7日間、後半7日間のチェックをして、2
学期始業式の日()に学校へ持ってきましょう。



夏休みは治療のチャンスです！

健康診断の結果と治療のお知らせは、1学期中に配布しています。
この夏休みのうちに、病気やむし歯の治療はすませておきましょう。

メディアとうまくつきあおう



楽しいことがたくさんある夏休みですが、「テレビ」「ゲーム」「スマホ」「タブレット」などのメディアとの付き合い方もとても大切です。

小学生などは、脳が発達段階にあるため、脳が育つ大切な時期にゲームなどをしすぎてしまうと、依存症になりやすいと言われています。健康のために、メディア機器に振り回されるのではなく、使う時間を決めて「メディアコントロール」をすることが大切です。

メディアの使い過ぎでこんな影響が…？

- ・目が疲れる、視力が低下する
- ・寝つきがわるくなる
- ・イライラしやすくなる
- ・体を動かす時間が減る
- ・勉強に集中しにくくなる



メディア機器を長時間見続けることは、目や脳などにさまざまな影響を与えます。健康のために、メディア機器にふれる時間を少しずつ短くして、コントロールできるようになっていきましょう。下の5つの約束を参考に、できる範囲で挑戦し、習慣化していきましょう。

メディア機器にふれる時間をコントロールしてみましょう！

メディアコントロール5つの約束

1. 使う時間を決めよう！（1日〇時間までなど）
2. 使う前にやることを終わらせよう！（宿題・お手伝い・外遊びなど）
3. 夜9時以降はなるべく使わないようにしましょう！（寝る前のブルーライトはねむりの質を下げてしまいます）
4. 食事中や家族との会話中は使わない！（心も体も育つ大事な時間です）
5. 外で体をいっぱい動かそう！（メディアより楽しいことがきっと見つかるよ！）



保護者の皆さまへ

夏休みは、子供たちがメディアに接する時間が増えやすい時期です。心身の健康のために、家庭でのメディア使用ルールの見直しをお願いします。

メディアを「制限」するのではなく、「活用」する視点で、子供たちと前向きに話し合う機会にしてみてください。

