



ほけんだより

おうちの人と読みましょう
みむろしよがっこう
三室小学校 R3.7.19

いつでも、どこでも
徹底!

せいかつ りずむ たいせつ

生活リズムが大切です

なつやす

夏休みこそ

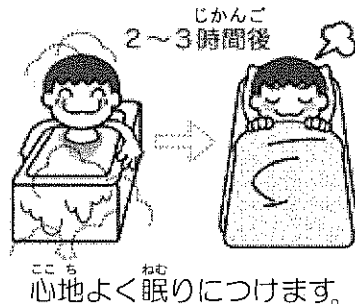
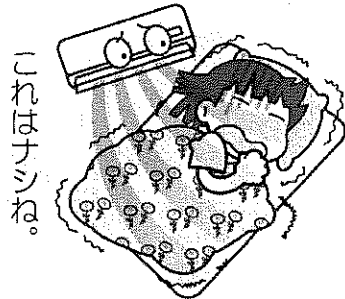
はや お

早起き。

いいことが
いっぱい!

<p>たいよう ひかり あ のう からた 太陽の光を浴びると脳や体が めざ せいかつ りずむ ととの 目覚めて生活リズムが整う</p>	<p>あさ おごはん が 食べられて、 はいへん すむらす 排便もスムーズになる</p>
<p>すず しゆくだい べんきよう 涼しいうちに宿題や勉強ができる</p>	<p>じゆう じかん 自由な時間もたくさんとれる</p>

あさねぼう なつやす はやお たの けんこう す
朝寝坊はもったいない。夏休みこそ早起きして、楽しく健康に過ごしましょう。



夏休み
夜ふかし
せんげん
しま宣言!

夜ふかしの習慣を治すための
ポイントは早起き
起きる時間を決めてみよう!

この時間に起きるためには
何時に寝るといかな?

おうちの人と決めましょう。高学年生でも、9時間以上の睡眠が必要と言われています。

おうちの方へ

夏休み中のお子さんの健康管理についてお願いします。

1. ラジオ体操に行くなど早起きし、睡眠負債にならないよう、生活リズムを整えてください。
2. 歯みがきが出来ているように見えても、小学生のうちはまだみがき切れていません。虫歯予防と歯肉炎予防のために、夜には仕上げみがきか、仕上げチェックをしてあげてください。
3. 歯の健康は生涯に関わります。むし歯や歯肉炎がある人は、受診し治療や指導を受けてください。
4. アルコールやタバコは、「ゲートウエイドラッグ」と言われており、危険な薬物に対する心のハードルを低くさせます。体への健康被害はもちろんですが、関わらないように注意してください。
5. 学級で果たしている係活動を、休み中は「手伝い」という形で、家族の一員として役割を持たせてください。毎日行えるメニューが良いでしょう。

お知らせ・児童に
消毒スプレーの寄付をい
ただきました。



- ◇ 手洗いを、1日何回でも行ってください。
- ◇ 熱中症予防から、マスクのつけ外しはメリハリをつけて行ってください。
- ◇ ご家庭のPCR検査に関わる情報について、必ず学校へお知らせください。

タブレットを使うときの5つのやくそく

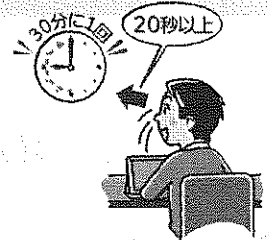
タブレットを使うときは姿勢よくしよう

- ・タブレットを見る時は、目から30cm以上はなして見よう。



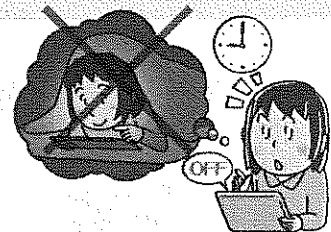
30分に1回はタブレットから目をはなそう

- ・30分に1回はタブレットの画面から目をはなして、20秒以上、遠くを見よう。



ねる前はタブレットを使わないようにしましょう

- ・ぐっすりねるために、ねる1時間前からはデジタル機器を使わないようにしましょう。



自分の目を大切にしよう

- ・時間を決めて遠くを見たり、目がかわかないようにまばたきをしたりして、自分の目を大切にしよう。



ルールを守って使おう

おうちの人と話し合ってルールを決めましょう。

- 分使ったら1回休む、学校のタブレットはべんきょうに関係のないことに使わないなど、学校やおうちのルールを守って使おう。

