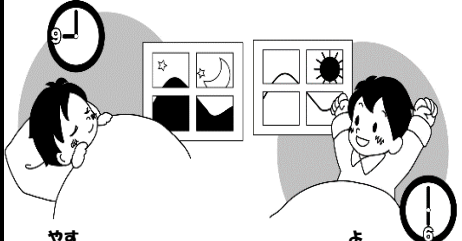


夏休みも元気に過ごしましょう！

元気に楽しい夏休みを過ごしてくださいね！
次のようなことに気をつけて生活すると、
きっと2学期も元気に過ごせると思いますよ！

はやね・はやおき！

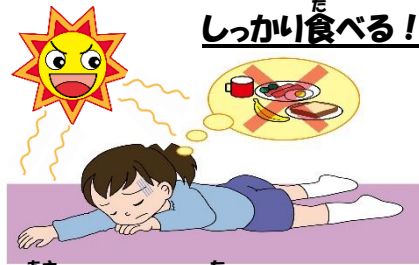
休み中も、学校がある時間と同じ時間に寝る・起きる！



→休みだからといって、夜ふかししていると…体の睡眠リズムが狂ってしまいます！

ごはん(特に朝ごはん)は

しっかり食べる！



→朝ねぼうして食べなかったり、冷たいものばかり飲んだり食べたりしていると…夏バテや熱中症になってしまいます！

涼しい時間帯(朝・夕方)には

外に出て体を動かす！



→一日中、涼しい部屋でゴロゴロしていると…2学期元気に活動できません！

外へ出る時は帽子と水筒を！



→熱中症に気をつけて！水分補給はこまめにしよう！



あつ 暑けれども、健康に気をつけて ミッションクリアを目指そう！！

おやつは量・時間・内容を考えて！



→あまいもの、冷たいものの食べすぎ・飲みすぎは…むし歯や太りすぎの原因に！また、食べすぎるとごはんが食べられなくなってしまう、栄養がかたよってしまいます。

トイレのあと・ごはんの前には

せっけんで手洗いを！



→出かける時は、ハンカチ・ティッシュを持ち歩こう！

食べたらずみかき！

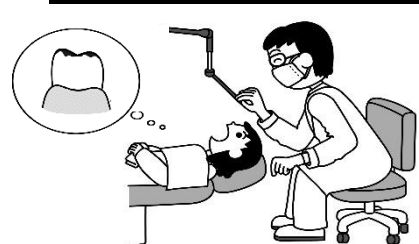
むし歯になってしまった歯は、治療はしてもらえても、元には戻りません！



→歯みがきカレンダーに 取り組みましょう！

体で心配なところは、

お医者さんにみてもらおう！



→特に、むし歯がある人・黒板の字が見えにくい人は、病院でみてもらってください！

チャレンジ! アウト メディア

あなたは、テレビや動画を見ない日、ゲームをしない日、スマホやタブレットなどを使わない日はありますか？ これらは「電子メディア」や「メディア機器」といい、タブレットなどは学校の授業でも使っていて、生活に役立つ便利なものです。でも、長い時間使い続けたり、間違った使い方をしていると心と体に悪い影響があると言われています。特に、成長期のみなさんにはその影響が出やすいので、注意が必要です。

【いつも気をつけてほしいこと】

*長時間、使わない。(30分ごとに5分休む・1日の使用時間を決めておく。)

*何かをしながら使わない。(勉強しながら・食事をしながらなど。)

*途中で時々、画面から目をはなして遠くの景色を見るようにする。

*明るすぎる場所や暗い場所で使わない。

*画面を目に近づけすぎない。(30cm以上はなす)

*寝転んで使ったり、寝ながら画面を見たりしない。

*音量を大きくしすぎない。耳の聞こえが悪くなる。

*寝る前の1時間前からは使わない。

*動画やゲームなどは、内容に注意する。

目が疲れやすくなったり、視力が悪くなったりする。



寝つきにくくなったり、睡眠の質が悪くなる。



脳や心の発達に悪い影響があるものもある。



メディアを利用しない時間を作ることを「アウトメディア」、メディアを使わない日を「ノーメディアデー」といいます。夏休み中は、おうちの中で過ごす時間が多いので、メディア時間が多くなりがちです。

でも、せっかくのお休みなので、メディア時間を、もっと他のことに使ってみませんか？

ぜひ、休み中に家族と「アウトメディア」や「ノーメディアデー」の取組をしてみてください。



1	食事の時はテレビを消す
2	寝る1時間前からメディアを使わない
3	夕方以降はメディアから離れる
4	メディアは、1日1時間以内にする
5	1日中、メディアのスイッチオフ



～アウトメディアに取り組みましょう～
★我が家のアウトメディアは・・・
月 日 時～ 目標レベル()

～保護者の皆様へお願いします～

*夏休み中、規則正しい生活リズムを保つのは、子どもの力だけでは難しいものです。ぜひ、ご家族皆様で健康的な生活を送り、お子さんが元気に2学期を迎えられますようご協力をお願いします。

*健康診断結果や発育の様子について、「あゆみ」の中でお知らせしております。ご確認いただき、むし歯が未治療だったり、視力に不安があるお子さんは、休み中に受診されますようお勧めします。

*むし歯予防および歯みがき習慣の定着の取組として、『歯みがきカレンダー』を用意しました。低学年のお子さんは、ぜひ、仕上げみがきもしてあげてください。なお、2学期はじめに、学校へ提出していただきますが、用紙の中に、夏休み中の傷病の様子をご記入いただく欄があります。もし、休み中に病気やけが等が生じましたら、忘れずにご記入ください。