



令和8年7月21日(火)

敷島南小学校保健室

あうちの人も必ず見てください！

夏休み！健康＆安全に過ごしてね！



ぬりえもできるよ！

朝は

学校がある時と同じ・時間に起きよう！

帰った後・ごはんの前は
せっけんで手洗いを！

朝・昼・晩

食事は毎日 朝・昼・夜。
好き嫌いせず、
何でも食べよう！

エアコンを使う時は、
冷えすぎに注意！夏
バテしやすくなります。

暑くて外に出られなく
ても、できるだけ体を
動かそう！

食後は歯みがき忘れずに！
特に夜は ていねいに！

シャワーよりお風呂に入ろう！
熱中症の予防になるよ！

夜ふかししない！

遅くても 10時までに
寝よう！

おやつは時間と量を
決めよう！
ダラダラ食べないで！

勉強するとき
姿勢に気をつけて！

うちのお手伝いも
しっかりしてね！

水分補給は大事！

でも、あまい飲み物は
飲みすぎ注意！

外へ出る時は
ぼうしを忘れずに！

子どもだけで、
危ない所へ行かない！
危ない遊びはしない！
(川・氷辺・花火など)

子どもは、お酒はダメ！
たばこも ぜったい
ダメ！！

スマホを使う時は、
個人情報に注意！

今年も『生活チェック&はみがきカレンダー』に取り組んでください！

夏休み中も、毎日健康に過ごせるように、生活リズムを整えましょう！また、自分で目標を決めて、チャレンジしてみてください。生活リズムを守って、2学期も元気に学校へ来てくださいね！

生活チェックのやりかた ※夏休みのはじめとおわりに必ずおうちの人にみてもらってください。

- ①自分のふだんの生活時間を書く。
- ②生活目標を考えて書く。
- ③取り組む日にちのところに、目標が守れたら色をぬる。
- ④最後に、自分でふりかえりを書く。
- ⑤おうちの人から、ひとこと書いてもらう。

《おすすめの生活目標の例》

*ゲームや動画は1日1時間まで。 *〇曜日はメディアを使わない。

*タごはんのあとは、ゲームをしない。動画を見ない。 *夜は9時までに寝る。

おうちの人にも協力して
もらいましょう



メディアの使い方を考えよう



タブレットやスマホ、テレビやゲーム機などを「電子メディア」と言います。タブレットなどは勉強にも使えて便利なものですが、使い方によっては、体や心に悪い影響があると言われています。特に成長期の皆さんには、目が悪くなる(近視になる)、体のリズムを整える体内時計をくずしてしまうなど、影響が出やすいです。

アウトメディアとは、メディアを使わない日を決めたり、使う時間をできるだけ短くする取り組みです。夏休み中は暑くておうちの中で過ごす時間が長くなるので、メディアを使うことも多くなりがちです。ぜひ、おうちの人と話し合っ、アウトメディアに取り組んでみてください！

おしゃれ

ちょっと
まって！

お化粧をしたり、髪を染めたり、
アクセサリーをつけたり…
大人はいいのに、子どもはだめなの？

なぜなら…

成長期の体には、
化粧やアクセサリーなどの
刺激による影響が大きいから



皮膚が薄いので、化粧品
や染毛剤の化学物質でか
ぶれてしまう



皮膚からの吸収力が強く、
アクセサリーで金属アレ
ルギーを起こしやすい



カラーコンタクトレンズ
装着の影響で、目が酸素
不足に

傷あとやアレルギー、失明など、
治せない影響を残すことも！

大人になってから

おしゃれを楽しむためにも、
今は自分の体を守る行動を。

電子メディアから目を守るには・・・？

ふくろう先生に聞きました！！

目をまもるためには
どうすればいいの？



ずっとゲームをしていたり
タブレットに顔を近づけて見ていたら
「目がわるくなる」って言われたよ！
でもそれってホント？



ほんとうだよ。さいきん、
遠くが見えづらくなる「近視」の子が世界中で増えているんだ。
近視になるのは、タブレットやスマホ、ゲーム機などを
長い時間、近くで見ていることが原因の一つと言われているよ。

でも、遠くが見えづらくなっても、
メガネをかければ
見えるようになるよね！



メガネをかければだいじょうぶって思っていない？
実は、近視になると、大人になってから
いろいろな病気にかかりやすくなるんだよ。
だから、今のうちから近視にならないように気をつけてほしいんだ！

大人になって、いろいろな病気にかかりやすくなるなんてこわいな…
近視にならないように
なにをしたらいいの？

タブレットやゲーム機などを使うときは、こんなことに気をつけて！

- ① 部屋は明るくする
- ② 目は画面から30cm以上はなす
- ③ 30分に1回は、遠くを見るようにする



それから、外で過ごすと近視になりにくいと言われているんだ。
天気の良い日は、外でいっぱい遊ぶといいよ！
熱中症対策も忘れずにね。

どれもすぐに
できそうでしょ？
やってみてね～！



～保護者の皆様へお願いします～

1学期、健康診断をはじめとした学校保健活動にご理解・ご協力いただき、ありがとうございました。夏休みにあたって、改めて次の点にご協力をお願いします。

生活リズムについて

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。

受診のお勧め

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ので、ご確認ください。むし歯があったり、視力が心配なお子さんは、休み中に受診をされますようお勧めします。

なお、今年度から導入された新校務支援システムの仕様の都合により、昨年度までとは次のような変更点などがございます。

- *1学期は、「定期健康診断結果のお知らせ」と「成長曲線・肥満度」の計2枚です。
- *健康診断で、欠席などにより受診できなかった項目は、結果の欄が空欄となっています。
- *昨年度までは、病院受診が済んでいる場合、受診済欄に○をしていましたが、新仕様では欄がありません。受診済みの報告書をご提出いただいたお子さんにつきましては、学校の方で承知しておりますので、ご了承ください。
- ※もし、ご不明な点などがありましたら、保健室へお問合せください。

歯みがきについて

むし歯予防および歯みがき習慣定着の取組として、『はみがきカレンダー』をお渡しいたします。ご家庭でも食後は歯みがきをお声がけください。また、歯科校医の先生から、低学年のお子さんにはまだまだ仕上げみがきが必要とご指導がありました。特に夜の歯みがきは大切ですので、よろしくお願いします。

(はみがきカレンダーは、休み明けに学校へ提出していただきます。)



メディア(ゲーム・タブレット・スマホなど)の利用について

暑い夏休みの間は熱中症の心配などもあり、ご家庭で過ごす時間が増えることで、ゲームや動画視聴などの電子メディア利用時間も長くなりがちです。昨今、低年齢からの電子機器利用による近業(近くを長時間見続けること)が、近視の原因になるだけでなく、将来に渡っての目の健康に大きく影響することが問題となっています。また、メディア利用時間による生活習慣への影響(睡眠不足・運動不足など)も懸念されます。

そこで、生活習慣を整えるための『生活チェックカレンダー』を用意しました。お子さんと一緒に生活を振り返っていただくとともに、健康的な生活を送るための目標を立ててみてください。

また、規則正しい生活を送ることも大切ではありますが、せっかくの夏休みです。メディアから離れて、普段できないような体験的な活動や様々な経験をすること、ご家族の団らの時間を多く持つことも、お子さんの健やかな心身の成長につながります。



『はみがきカレンダー』&『生活チェックカレンダー』の用紙の中に、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ありましたら、忘れずにご記入をお願いします。また、傷病等に関わって、2学期に学校で配慮することなどがありましたら、学校の方へお知らせください。