



R5.7.13 保健室

7月保健目標
あつさにまけない生活をしよう

お子様とご覧ください。

もうすぐ一学期が終わります。1年生にとっては初めての夏休み。2年生以上にとっては、まちにまった夏休み。夏休み明けも元気で会えるように、しっかりリフレッシュしておきましょう。

夏休みの生活

夏休みとはいえ、「はやね・はやおき・あさごはん」などの規則的な生活が必要です。夏休みに生活リズムがくずれると、2学期のはじめに体調不良をおこしやすくなります。

夏休み期間中、生活リズムを整えるために「夏休み生活しゅうかんカレンダー」を作成しています。お子様がめあてを決めるときなど、ご協力をお願いします。



9月5日(火)学校保健委員会

第2回学校保健委員会についてお知らせします。今回は、講師をお招きして、「睡眠」「メディア」「運動」に関わる生活習慣について、講話いただきます。運動については、家庭などでも手軽に出来るものの実習を行います。ぜひご参加ください。

日時:9月5日(火)14:20～15:10

場所:2階多目的ホール

講師:山口県東部ヤクルト販売株式会社



メディアコントロール

長期休みに入ると、つつい乱れてしまう生活リズム。最初の約束が大切だと思います。ご家庭でぜひ、ルール作りやルールの見直しをお願いします。

ケータイ・スマートフォンを使うときは

家の人とルールを決める



ケータイ・スマートフォンを持つときは、必ず家の人とルールを決めるようにします。

ルールの例

- ・夜9時以降は使用しない
- ・ふとんの中では使用しない
- ・食事中は使用しない
- ・お金がかかるゲームはしない

困ったことが起きたら相談する



よくわからない請求書(お金の支払い)など、困ったことがあったら必ず家の人に相談しましょう。

インターネットで仲間はずれはしない



ネットで悪口を書いたり、仲間はずれにしたり、友だちの写真を勝手に送るなどをしてはいけません。

インターネットで知り合った人には
会わない



インターネット上で知り合った人に直接会うのは、大変危険なので、してはいけません。

むやみに個人情報を書かない



自分の名前、住所、電話番号、写真などを、むやみにインターネット上に書きこんではいけません。