

なつやす ちゅうせんどう  
夏休み直前号！  
おうちの人といっしょ  
に読みましょう！

R4.7.20  
服間小学校  
保健室

いよいよ夏休みがはじまります。学校がお休みになり、いつもとはちがった経験をできることもあると思います。夏休みは時間がたくさんある分、だらだらとした生活になりがちですが、「早ね・早起き・朝ごはん・たっぷり睡眠」を心がけて、健康づくりをがんばりましょう。



十分にすいみんをとる

栄養バランスの良い食事を3食とる

適度に体を動かす

✕ エアコンの温度を低くし過ぎない

✕ 冷たい飲み物を飲み過ぎない

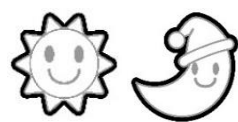
夏を元気に！



1学期の健康診断で、受診の必要があった人は、夏休み中の時間があるときに治療や再検査をすませておきましょう！

<お家の方へ>

定期健康診断の結果、視力低下・むし歯の疑い等がある人で、受診報告書の提出がなかった場合には、保護者会時に再発行したお知らせ用紙を渡しています。もう一度ご確認ください。すでに受診済み・通院中・経過観察中などの場合には、保護者の方が用紙にその旨を記入して、登校日や新学期に提出をお願いいたします。



## 「なつやすみ健康カレンダー」について



「なつやすみ健康カレンダー」は、2学期がはじまる前（8/18～8/31）の2週間、「早ね」「早起き」「しっかり3食のごはん」「朝・夜の歯みがき」の4つがきちんとできているかをチェックするものです。けんこうのために毎日気をつけてほしいことですが、特に2学期にむけて、生活リズムをととのえるために、取り組んでもらいます。ふりかえりを書いて、9/1始業式の日に、担任の先生に出しましょう。

## 「おうちで、みがきのこしをチェック!」について

歯のみがきのこしチェック用の「染め出し用めんぼう」を全員に配ります。夏休みのどこか1日で、歯をみがいたあと、おうちの人と一緒に染め出しをしましょう。赤くなったところは、むし歯や歯周病などのもとになる「歯こう」が残り、うまみがけていないところです。（「歯こう」は「むし歯菌」や「歯周病菌」などのかたまりです!）よく観察しましょう。



## 保健委員会・ノーメディアステッカーをつくりました!

～夏休みも「メディア」の使い方に気をつけましょう～

6月下旬に行った「ノーメディアにチャレンジ!」週間で、20ポイント達成ができた人のプリントには、保健委員会で作成したステッカーと一緒にとめて返しました。今回は、目標に届かなかった人も、次回は20ポイント目指してがんばってみてください。

また、夏休みも「メディア」の使い方に気をつけて過ごしてほしいと思います。

### ①メディアを使うときはお家で時間のルールを決めて守ろう

タブレットやスマホでインターネットを使う人もいます。

「ふくまっこインターネット10ヶ条」も守って、安全にも気をつけましょう。

### ②30分に1回は、画面から目をはなして休憩しよう

ずっと近くの画面を見続けていると、「近視」になりやすいと言われています。

天気の良い日は、外遊びをして過ごすこともおすすめです。

### ③ねる1時間前にはメディアの画面をみないようにしよう

ねる前に画面の強い光（ブルーライト）をあびないことで、ぐっすりねむることができ、生活リズムをととのえることができます。



## 夏休みも引き続き、感染症対策にご協力をお願いします

福井県感染拡大注意報の発令が続いています。夏休み中も、こまめな手洗い・消毒・マスク・換気、「体調が悪い時は家で過ごす」などの感染症対策に、引き続きご協力をお願いいたします。体調管理のための「健康チェック」の用紙は、「8/8（登校日）」と、「9/1（始業式）」に提出をお願いします。

