

# ほけんだより(7月号)

令和 5年 7月14日  
吉野小学校・幼稚園  
保健室

## 🍉 なつやすみもけんこうに! 🍉

**な** おしておこう  
調子や具合のよ  
くないところ



むし歯などは、この  
休みを使ってちよ  
うをすませよう。

**つ** めたいもの  
あっさりしたもの  
ばかり食べてない?



一日3食、いろいろな  
食品でバランスよく栄  
養をとろう。

**や** りすぎ注意!  
ゲームやネットは  
時間を決めて



すいみん不足やうん  
どう不足にならない  
ようにしよう。

**す** いぶんを  
こまめにとって  
熱中症予防



あせ 汗をいっぱいかいた  
ときには塩分も一緒  
にとろう。

**み** ださない  
生活リズムは  
いつもどおりで



やすみの間も、はやね  
・はやおきを心がけ  
よう。

### こんな生活をおくっていると...



### 二学期になってからが、とても心ざい...



え〜ん、  
おしばだらけ...



ぼやけて  
みえにくい...



ずつう、ふくつう  
きもちわるい...



みんなについていけない...



ふとった!やせた...

ただ きよく正しいリズムですごし、9月1日、元気にえがおで登校しましょう。

### 保護者の方へ

#### ① スギ花粉症に関するアンケート調査

福井大学から、小学生のスギ花粉症の急増を予防するためのアンケート調査が来ております。  
すくすくデー(おうちで体重測定)のときに配付しました。ご回答にご協力をよろしくお願いします。

#### ② 7月18日(火)・19日(水)保護者会での健康相談

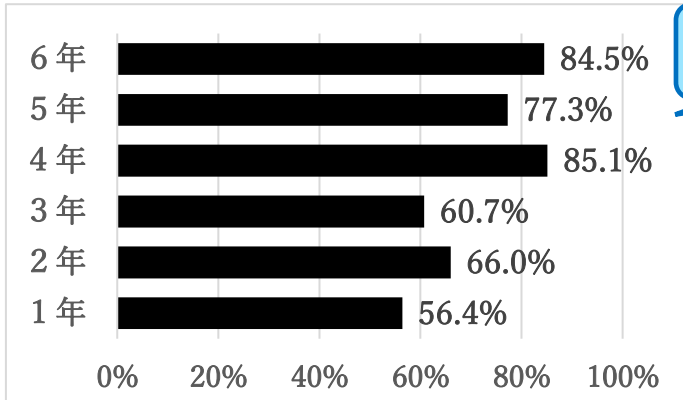
お子さまの身体に関することで心配事や気がかりなことがある方は、保健室へお気軽にお立ち寄りください。保健室からお知らせしたいことがある方には、事前におたよりをお渡ししています。担任との懇談の前  
後で、保健室までお越しください。

# めにやさしい生活チャレンジ、よくがんばりました!

6月28日(水)~7月3日(月)の6日間、目にやさしい生活にチャレンジしました。  
 がんばっている子がたくさんいました。今回のチャレンジの結果を紹介します。



よしのしょうがっこう かくねんべつ こ ひと  
**吉野小学校 学年別 ゴール(30個)をたっせいした人**



よくがんばりました。  
 とくに高学年すごい!

すばらしい!!!去年は56人  
 だったので、大幅にアップ!!

パーフェクト(48個)だった人は、**90人!**

1ねん10人 2年21人 3年20人  
 4年28人 5年6人 6年5人でした。



## 【みなさんの感想を紹介します】

けいたいをやめて、ともだちとあそんだほうがたのしかったです。(1ねんせい)

ゲームよりもだちとあそぶと、もっとたのしいとわかってよかったです。(2年生)

ぬい絵や外であそぶことをふやしてメディアをへらしました。(3年生)

よるテレビをがまんしたので、たくさんねれました。(1ねんせい)

かぞくとトランプなどたのしくすごせてよかったです。これからも、じぶんのだやくぞくをまもりたいです。(2年生)

24時間メディアをしないで、家族とすごすといろんなことができると思いました。(3年生)

ほくはこれから、ゲームをやらない日をつくろうと思います。(4年生)

くさ草むしりなどお手伝いをしたのがよかったと思います。(5年生)

よる夜8時以降にメディアを使うことが多かったので、読書をしてメディアをしないようにしました。(6年生)

テレビを見るかわりに、お手伝いや読書をしました。これからも、メディアを見すぎないように気をつけて、そのかわりにどうすごせばよいかを考えたいです。(4年生)

め自チャレの時だけでなく、メディアはひかえようと思いました。(5年生)

あさばや朝早く起きられたり、家族とたくさん話したりすることができたので、これからもつづきたいです。(6年生)

ご協力ありがとうございました

### 【おうちの方からコメント】

- ・テレビを見ないで、いつもより早くねていて、朝すっきりとおきれていました。ゲームもしないで、しょうぎやトランプをして遊んでいました。
- ・初日から「絶対6日間、テレビ、ゲームをしない」と言っていました。パーフェクトになるように頑張ると意気込んでいて、すごく頑張ったなとほめてあげたいです!
- ・声かけすると気づき、メディアをすぐにやめることができましたね。次回は自分で気づけるといいね!!
- ・毎日お手伝いをしてくれたり、他の遊びを探したりして、頑張っていました。親も一緒にペーパークラフトをして、ちがった時間のすごし方ができて楽しかったです。
- ・思い立って部屋の整頓をはじめ、本棚やおもちゃをきれいに片づけてくれました。時間があるといつもなら思いつかないようなこともできちゃうね。いい時間の使い方だなと思いました。



家族で取り組んでくださり、誠にありがとうございました。