

いよいよ皆さんが待ちに待った夏休みです。夏休み中も熱中症や夏バテにならないように栄養バランスの取れたごはんや運動を心がけましょう。また、夏休み明けに元気に学校に登校できるように生活リズムを崩さないように過ごしましょう。

### 今月の掲示物

今月の掲示物は「**熱中症に注意しよう!**」です。夏休み中も熱中症にならないように気を付けましょう!

### 熱中症って?



- たくさん汗をかく
- 顔が赤い
- 手や足がふる
- 頭が痛い
- くらくら
- はきけ(むかむか)
- だるい

### どんな生活をしていると熱中症になる?



かぜっぽかったのに夜ふかししちゃった...



寝る前までスマホやゲームをしちゃう...

体調が悪いときは無理せず早めに休みましょう!  
寝る前にメディアを使うと脳や目がしっかり休めなくなってしまう。



朝ごはんは大好きなケーキを食べたよ!



寝坊して朝ごはん食べれなかった!

朝ごはんもバランスよく食べましょう!おみそ汁は野菜も食べて、熱中症予防に大切な水分と塩分がとれるのでおすすめ!



ぼうしをかぶるのをわすれちゃった...



水分を取らずに遊びに行ったわ!でもマスクをして感染症対策はばっちり!

活動の前には帽子と水分補給を忘れずに!  
外で遊ぶときはマスクを外しましょう。



## 学校保健委員会がありました

本年度は日向警察署の方に来ていただき、情報モラル教室としてゲームやSNSを使うときに気をつけることについてみんなで学びました。昨年度のメディアが健康に及ぼす影響を学び決めた「我が家のメディアルール」、自分の身は自分で守るために大事な「4つのやくそく」どちらも守れるように気を付けましょう！

### メディア・SNSの4つのやくそく

- ・スマホ・ゲームはつかいすぎない
- ・個人情報<sup>こじんじょうほう</sup>は大切に<sup>たいせつ</sup>する
- ・ルールやマナー<sup>まも</sup>を守る
- ・人の悪口<sup>ひと わるぐち</sup>を書き込<sup>か</sup>まない



## 保健室からの夏休みの宿題です！！

### 〇すくすくファイル

1学期の健康診断の結果や保健室からのお知らせが入っています。必ずおうちの人に見せま

### 〇ふと野<sup>よ</sup>っ子<sup>こ</sup>メディアアカウント<sup>メディアアカウント</sup>ルール<sup>ルール</sup>チェック<sup>チェック</sup>表<sup>ひょう</sup> (すくすくファイル)

我が家のメディアルールや4つのやくそくをもとに夏休みのルールを決めてメディアを使いましょう。振り返りのチェックと感想を書いて、おうちの人にも見せましょう。

### 〇はみがきチェックぬりえ (すくすくファイル)

給食の後の歯磨きと同じ4分間、歯みがきができれば決められた色にぬりましょう。全部クリアできると夏らしい絵が浮かんでくるかも！？



## 夏休みは治療のチャンス

### 〇歯や目の治療に行きましょう

4月～6月に行われた健康診断の結果、むし歯や視力の低下などで病院で詳しく見てほしい人には再度お知らせを配っています。もう治療に行っている人もいるかもしれませんが、夏休み中に一度は治療に行けるとよいですね。



### げんきクイズ

スイカでするのは「スイカわり」。では、おちゃわんでするのは〇〇わり？

ヒント まだまだ食べられる…！？

