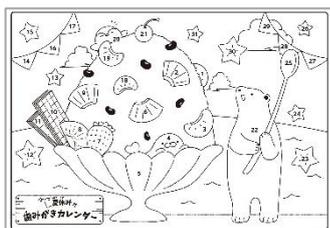


ほけんだより7月

令和5年7月発行
不土野小保健室

いよいよ待ちに待った夏休みです。今年の夏はいつも通りもしくはいつも以上に暑くなると予想されています。夏休み中も早寝早起き朝ごはんを心掛けて、体調を崩さないように気を付けて過ごしましょう。また、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染症も引き続き流行しています。手洗いうがいなど、自分でできる予防をしっかりと、元気に2学期の始業式をむかえたいですね。

ほけんしつ 保健室からの夏休みの宿題



① 歯みがきカレンダー

夏休み中もむし歯にならないように歯みがきをしましょう。7月22日～8月21日まで、歯をしっかりとみがけたらチェック表に色をぬって絵を完成させましょう！

② 夏休みメディアコントロールチェック表（きいろの紙）

今年も夏休みのメディアコントロールにチャレンジしましょう。メディアの使い方の目標を決めて取り組みましょう。

アウトメディアにチャレンジ！

この夏休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを使わない時間をつくる「アウトメディア」に挑戦してみましょう。

レベル1 ご飯を食べているときはメディアを使わない。

レベル2 夜9時以降はメディアを使わない。

レベル3 メディアを使うのは、1日1時間以内にする。

レベル4 家ではメディアを使わない。

「どのレベルにするか」「どれくらいの期間、取り組むか」は、おうちの人と話し合ってください。メディアとじょうずに付き合う方法が見つかるといいですね。



③ 早寝早起き朝ごはん + 運動

夏休み中に生活のリズムがずれたり、運動せずにだらだらと過ごしてしまうと、体力が落ちたり、夏休み明けの学校で疲れやすくなってしまいます。村内放送のラジオ体操の時間に合わせて早寝早起き朝ごはん + 運動をすると、1日すっきりと過ごせますよ。そして、特に運動するときは水分補給をこまめにしましょう。



④ 早めに受診しましょう

以前、1学期に行われた健康診断で、病院でくわしくみたほうがよいと言われた人に受診のお知らせを配りました。まだ受診が済んだという連絡の紙が出ていない人には、もう一度紙を配っています（きいろの紙）。早めに受診しましょう。