

ほけんしつ

夏休み号

令和5年7月20日 八幡小学校 ほけんしつ

いよいよ待ちに待った夏休みですね！

夏休みを健康で安全に過ごすことができるように、気をつけてもらいたいことや守ってもらいたいことをのせているので、おうちの人と一緒に確認してみてくださいね。2学期には、また元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。夏休みも「早ね早起き朝ごはん」で元気をたくわえておいてくださいね。

な…治しておこう 調子や具合の悪いところ

健康診断後の受診や気になるところがある人は夏休み中に治して、体調を万全に整えましょう。



つ…疲れをとるために生活リズムを整えよう

夏の暑さでからだは疲れやすくなっています。十分なすいみんと3食バランスよく食べることを心がけましょう。



や…やりすぎ注意、ゲームやスマホ！

ゲームやスマホの使いすぎは視力が落ちるだけでなく、すいみん不足や運動不足にもつながります。おうちの人ともう一度使うときの決まりを確認しましょう。



す…水分しっかり、熱中症予防

のどがかわく前に水分をとりましょう。塩分は食事からもとることができます。3食しっかり食べて、しっかり水分補給をして熱中症を予防しましょう。



み…みんな元気で2学期に会おう！

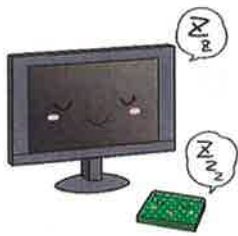
大きなけがや病気なく、元気にまた学校に来てください。みなさんへの一番の願いです。



保護者の皆様へ

早いものであっという間に1学期が終わり、明日から夏休みに入ります。1学期中は、健康診断など大変お世話になりました。健康診断実施後に、受診のおすめをもらったご家庭は、夏休み中に受診していただけたらと思います。

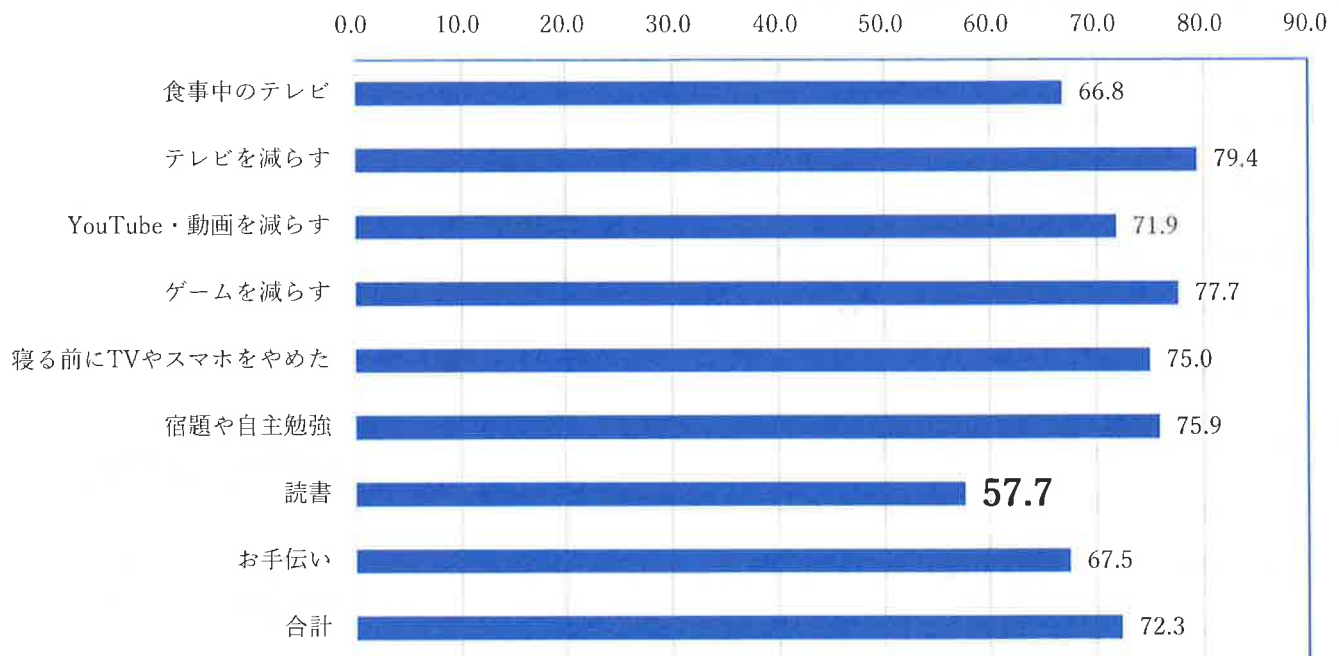
今年はヘルパンギーナが流行中です。小さなお子さんがかかることが多いですが、学齢期のお子さんがかかることもあります。新型コロナウイルスも徳島県内でも増加傾向です。感染症予防にも気をつけてください。休み期間中は、どうしても生活リズムが崩れがちになりますが、規則正しい生活をすることで免疫力が高まります。ご家庭でのご指導、よろしくお願いいたします。



ノーメディアチャレンジお世話になりました

八幡小学校では、毎週木曜日をノーゲームデーにしています。6月にはチェックシートを活用し、メディアに接する時間を短くしたりメディア以外の過ごし方を考えたりするノーメディアチャレンジを実施し、生活を見直すきっかけ作りの取り組みを行いました。その結果をお知らせします。

ノーメディアチャレンジ 達成度



【よかったところ】

- ◎メディアに触れる時間を少なくしようとがんばっている人が多いことがわかりました。
- ◎ノーゲームデーの習慣が定着しているおうちが多いことがわかりました。これからもお願いします。

【さらにがんばってほしいところ】

- △低学年での達成度は高いですが、学年が上がるにつれて達成度が低くなる傾向が見られました。
- △学校全体で、読書の時間が短い傾向にありました。



達成度が70%以上の児童は、給食時間の放送でお知らせし、ハ

Pちゃんががんばったねシールをプレゼントしました。

今回のノーメディアチャレンジは11月です。