

ほけんだより



2024年 7月
東小学校
ほけんしつ



もうすぐ、みなさんが楽しみにしている夏休みがやってきます。どんなふうにごそうかな・・・と考えるだけでもワクワクしてきますね。

夏休みを楽しく過ごすには、元気が一番大切です。けがや病気に気をつけて、楽しい思い出をいっぱいつくってくださいね。

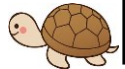


今年の夏休みもメディアコントロールにチャレンジし



今年の夏休みもメディアコントロールのチャレンジカードを配ります。夏休み 44日間のうち5日間を決め、コースを選んでチャレンジしてみましょう。

かめさんコースが変わりました。



テレビ、ビデオ、動画、ゲームの時間は1日()時間までにします。

☆自分のふだんのメディア時間よりも少ない時間を決めてチャレンジしてみましょう。

例えば、ふだんのメディア時間4時間 → (3)時間

たくさん時間がある夏休み、スマホやタブレット・ゲームなどのメディア機器とのつき合い方を見直し、使いすぎに注意しましょう。

きそくただ せいかつ 規則正しい生活で げんき たの なつやす 元気いっぱい楽しい夏休みに!



夏休みだからといって、夜遅くまでおきていたり、朝寝坊したりしていると、からだのリズムがくるって、からだがだるい、疲れがとれないといった「夏ばて」になってしまいます。夏休み中も、毎日、決まった時間にしっかり起きて、規則正しい生活をしましょう。



*使う時間を決めよう。
おうちの人とルールを決めておこう。



*30分に1回は20秒以上遠くを見て目を休めよう。



*姿勢を正して画面から目を30センチ以上はなそう。



*ねる1時間前は画面を見ないようにしよう
おうちの人にあげるのもいいね。

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

よぼう きほん
予防の基本は、
て
手あらい・うがい



て あし くち びょう
手足口病
びょうげんたい
(病原体：エンテロウイルスなど)

ねつ であし
熱が出て、手や足の
うら くち なか
裏、口の中などに小さなポツポツができます。



*メディア以外のことにチャレンジしよう。
(スポーツ・読書・家族でトラ
ンプ・料理・お手伝いなど)



夏に多い“うつる病気”

✗ 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

出かけるときは
つれていって!!

いん とう けつ まく ねつ
咽頭結膜熱(プール熱)
(病原体：アデノウイルス)

め のじゅう けつ ねつ
目のじゅう血、発熱、
はなみず
鼻水、のどの痛みなど
があります。

りゅうこうせい せいかく けつ まく えん
流行性角結膜炎
(病原体：アデノウイルス)

め やにが であて、めが
じゅう けつ
じゅう血し、なみだが
出てきます。

でんせんせい のう か しん
伝染性膿痂疹(とびひ)
(病原体：ブドウ球菌や溶血性連鎖球菌など)

むし
虫にさされたときな
どに、かいて傷になつ
た皮ふから感染し、全
身に水ぶくれやかさぶ
たができます。