

すこやか

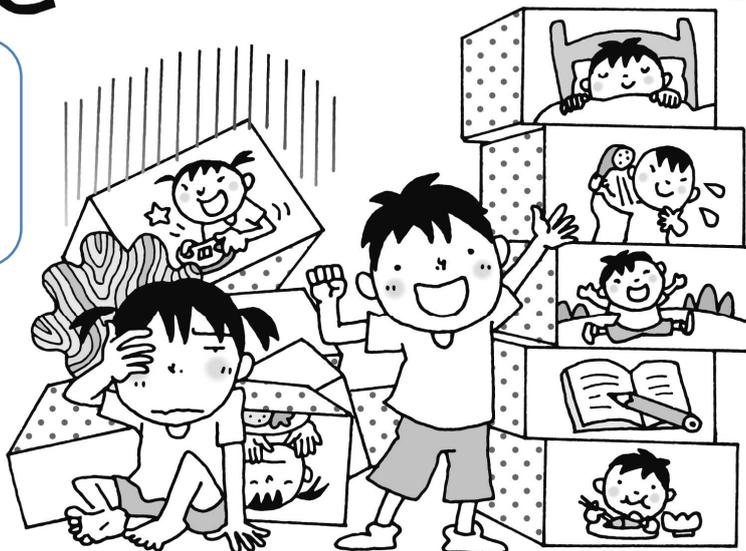
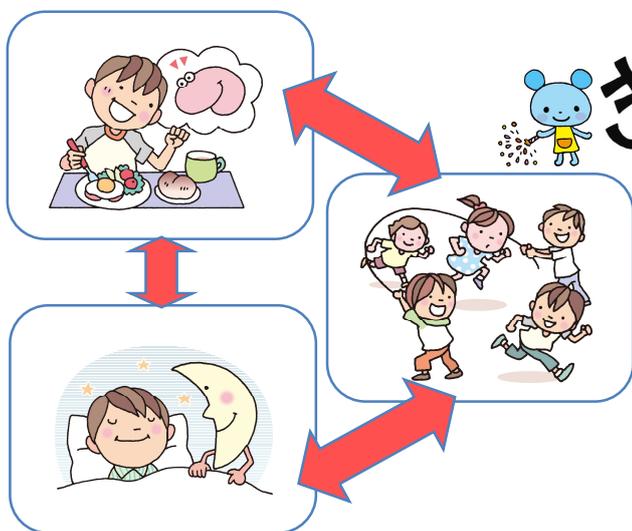
平成29年7月20日
 仙台市立幸町小学校
 ほけんだより
 ~No.10~

あす なつやす じこ き げんき
明日から夏休み！けがや事故に気をつけて、元気にすごそう！！

関東では梅雨明けをしました。東北もまもなく梅雨明けする予報です。さて、7月23日は「大暑」。最も暑い頃という意味ですが、実際の暑さのピークはもう少し後になります。今年の夏も暑くなりそうです。熱中症を防ぐためには、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。夏休みだからといって、朝ごはんを昼ごはんを一食で済ませることはしないようにしましょうね！！



きよく楽しい生活を



夏休みになると、テレビやゲーム、パソコン、スマホなどを利用する人が増えるのではないのでしょうか。右の表を参考に、夏休み前の自分の「ネット依存度」を知りましょう。そして、夏休み中も計画的に生活し、学校が始まる8月下旬に、もう一度「ネット依存度」をチェックしてみましょう。今よりもレベルが上がらないよう、考えてネットを利用しましょう。

依存レベル	ネットの依存度
レベル00	テレビ・ゲーム・パソコン・スマホより他の遊びに興味をもっている
レベル0	新しいゲームやスマホをほしがる
レベル1	ときどきプレイする
レベル2	週に2~3日プレイする
レベル3	毎日1時間プレイする
レベル4	毎日2時間プレイする (生活習慣が不規則になる)
レベル5	毎日3~4時間プレイする (いつもゲームのことを考えている)
レベル6	ゲーム・スマホをしないと落ち着かない (家や自分の部屋から出ない)



なつやす
夏休みもわすれずに

レッツトライ! 歯みがき!!

◇歯みがきをしたら、色をぬりましょう。

1日に2回以上歯みがきをした

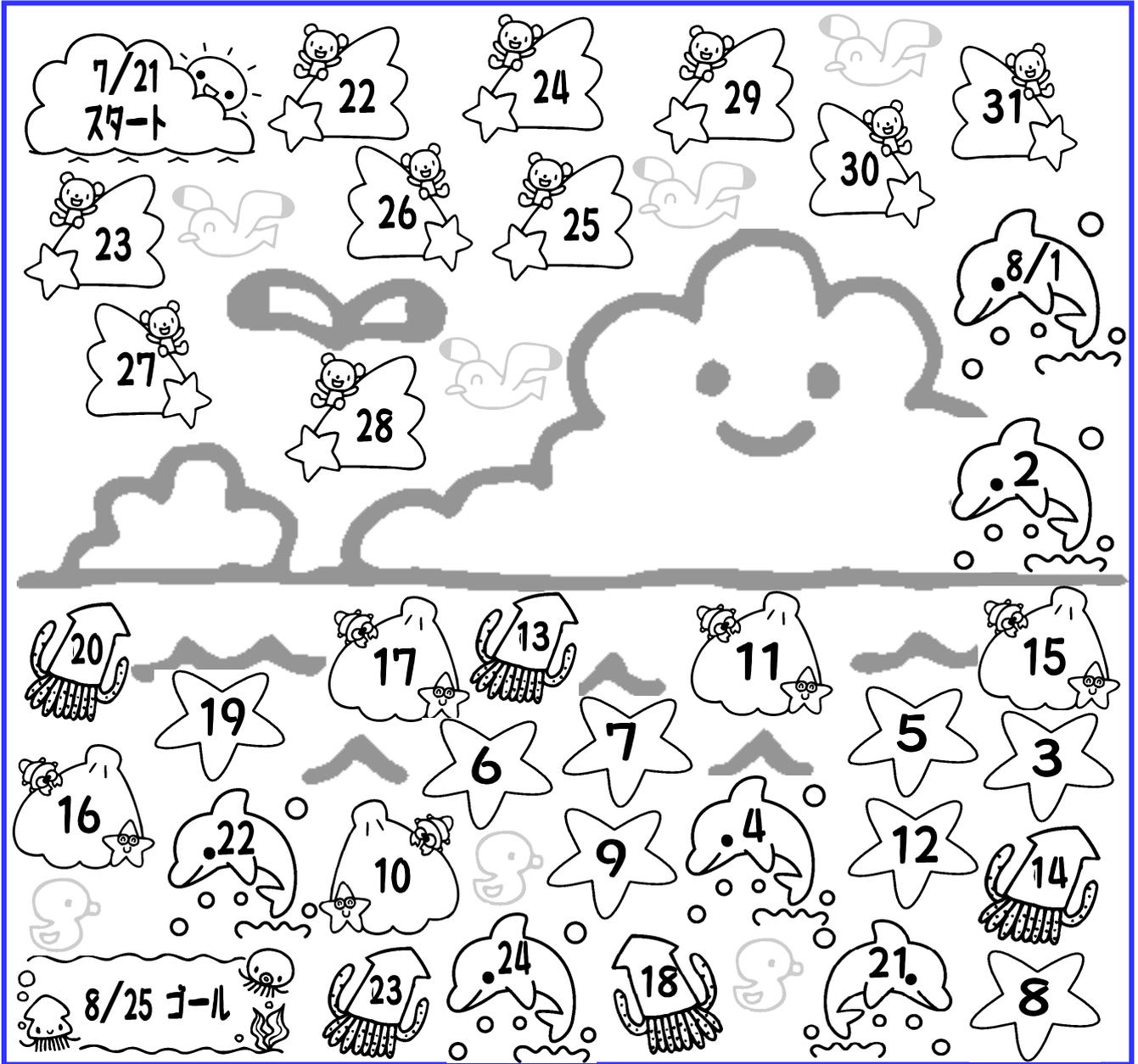
→ すきな色

1日に1回歯みがきをした

→ 黒色

1日に1回も歯みがきをしなかった

→ ぬらない



きれいに色をぬることができた人は、8/25に保健室にすこやかを持ってきて見せてくださいね!



なまえ

心も体もリラックスできる夏休みとになりますように。



保護者の皆様へ

4月からの3か月間、お子さんは学校での生活や勉強、運動を一生懸命頑張りました。ぜひ、4月からの頑張りをほめてあげてください。夏休みは、お子さんとたくさん話をし、たくさん触れ合える楽しい夏休みとなりますように。

保護者の皆様も熱中症や事故等にお気を付けてお過ごしください。



夏休みを利用して、ぜひ治療を

健康診断の結果、お子さんの体に疾病や異常の疑いがみられた場合は、夏休みを利用して、専門の医療機関で受診されることをお勧めいたします。

受診しましたら、「受診報告書」を夏休み明けに提出していただきますようお願いいたします。

