

ほけんだより

なつやすみ
夏休み 特別号

札幌市立藤の沢小学校

保健室

夏休み号



今日で 1 学期が終わり、明日から夏休みが始まります！けがや
病気^{びょうき}に気を付けて、楽しい夏休みにしてくださいね。休みの間^{やす}も
生活習慣^{せいかつしゅうかん}を整えて、元気な姿^{げんき}で2学期また会いましょう！



けんこうしんだん
健康診断で
しんぱい
心配なところが
みつかった人へ

じゅ しん ち りょう
受診・治療はOK？

けんこうしんだん じゅ しん
健康診断で受診のお勧めをもらったのに

じゅ しん
まだ受診していない

ち りょう と ちゅう
治療が途中になっている

なつ やす ち りょう
夏休みは治療のチャンス！

はや じゅ しん き も やす あ むか
早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

けんこうしんだん けっか
健康診断の結果でクリーム色のお知らせの紙をもらっていて、まだ病院に行っていない方
は夏休み中が受診のチャンスです！また、健康診断はあくまでもスクリーニングですので、
いじょう しんだん ばあい き しょうじょう じゅ しん すす
異常なしと診断された場合でも、気になる症状があれば受診されることをお勧めします。

川^{かわ}

や

海^{うみ}

で

気^きをつけよう

遊ぶ^{あそ}時は^{とき}



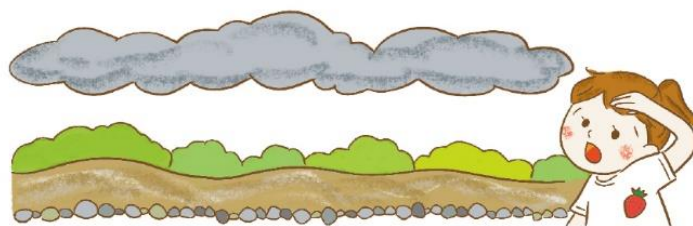
かなら おとな
必ず大人と
いっしょ い
一緒に行く



なが はや
流れが速いところに
ちか
近づかない



ば しょ
ぬれた場所やコケが
は ば しょ ちゅうい
生えた場所に注意



かわ かみ そら くる みず にご
川上の空が黒かったり、水が濁ってきたりしたら、
みず はな
水からあがって離れる

安全^{あんぜん}に楽し^{たの}く
遊ぶ^{あそ}う！

チャレンジ! アウト メディア



メディア（テレビ、ゲーム、スマホ、パソコンなど）はとても魅力的。でも長時間使うことでいろんな経験を学ぶ機会が失われています。メディアの使用時間を自分でコントロールしましょう。

レベル1	食事の時はテレビを消す
レベル2	寝る1時間前からメディアを使わない
レベル3	夕方以降はメディアから離れる
レベル4	メディアは、1日1時間以内に作る
レベル5	1日中、メディアのスイッチオフ

夏休み中だからと一日中ゲームやスマホなどのメディアに夢中になってしまいそうなのはいませんか？使う時間を決めて、自分でコントロールすることができるようになったらとても素敵ですね。

また、ネットの使い方にも注意です。自分が思っているとおりに伝わらないことや、気付かないうちに危険がせまってくる場合があります。お互いに笑顔で過ごせるように、相手を思いやる気持ちを忘れず、考えてから行動するようにしましょう。

ネットの使い方、それで大丈夫？



ネットは便利で楽しいものですが、使い方によっては、友だちとのケンカやいじめの原因になったり、犯罪に巻き込まれたりすることもあります。

こんなこと、していないかな？

ふざけて友だちをからかうようなことを書く

冗談でも、文字だけだとうまく伝わらなくて、相手を傷つけてしまうかも。

自分の名前や写真をアップする

住んでいる場所や学校が悪い人に知られて、君のところに來るかも。

自分や友だちを傷つけることにならないように、ネットの使い方には気を付けよう。



ゴーストバスターズ!

夏の学校に
←一たら妖怪たちが現れて
学校のみんなが
←一たらになっちゃった!
それぞれの妖怪に合った
正しい生活攻撃で
退治しよう!

- 正しい生活攻撃はどれかな
選んだ攻撃の数字を□に書いてね
- ゲームは時間を決める
 - 早寝
 - お手伝いをする
 - 早起き
 - 外で遊ぶ
 - 朝ごはんを食べる
 - 手を洗う
 - 病院に行く

夜ふか死神

夜ふかしばかりしている死神



とりつかれると...

夜ふかして寝不足になり
授業中に寝てしまう

A

朝寝ぼ牛鬼

朝寝坊する牛鬼



とりつかれると...

朝起きられなくなって
学校に遅刻する

B

朝ごはんぬ

キジムナー

朝ごはんを食べないキジムナー



とりつかれると...

朝ごはんを食べなくなって
力が出ない

C

手を洗わな一本

だたら

絶対に手を洗わない一本だたら



とりつかれると...

手を洗わなくなって
病気になるやすくなる

D

お手伝いしな

一反木綿

お手伝いを一切しない一反木綿



とりつかれると...

全くお手伝いをしなくなり
おうちの人に怒られる

E

病気放ちょうちん

おばけ

病気でも病院に行かないちょうちんおばけ



とりつかれると...

病院に行かなくなり
ケガや病気が悪化する

F

ごろごろくろ首

一日中ごろごろしているろくろ首



とりつかれると...

毎日ごろごろしてしまい
体力が落ちる

G

ずっとゲーむじな

一日中ゲームをしているムジナ



とりつかれると...

ゲームをやめられなく
なって目が悪くなる

H