

ほけんだより

2020年8月7日 札幌市立福井野小学校

いよいよ夏やすみです。今年はみじかい夏やすみですが、夏ならではの経験がたくさんできるといいですね。ゆったりとすごすのもおすすめですよ。ゆったりとすごす日も、“はやねはやおき”だけはわすれないてくださいね!

夏の〇〇不足に気をつけて!



- のどが渇くまで水分をとらない
- 水筒などを持ち歩いていない

\\ こんな人は /

「水分」が足りない...



子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが渇いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしよう。

- 冷たいものばかり飲んでいる
- あっさりしたものしか食べない

\\ こんな人は /

「栄養」が足りない...



胃腸が冷えると、食欲も下がってしまうよ。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りていないかも。そうめんや野菜や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しよう。

- 夜ふかしをしている
- 寝る前にスマホやテレビを見る

\\ こんな人は /

「睡眠」が足りない...



寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのもしんどくなってしまふよ。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして...悪循環! 休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう。

(おうちの方へ)

夏休み中も記入をお願いします

ご確認ください

～健康観察カードの記入について～

いつもの体温			℃		①～③に問題がなければ署名か押印をお願いします。 ①～③いずれかに当てはまることがある場合は、登校できません。						
月	日	曜日	体温		セキなどの かぜの症状	全身の だるさ	息苦しさ	その他の症状	家族の症状		保護者 確認欄 署名または押印
			朝	夜					有無	ある場合 続柄・症状	
8	1	土	36.6	37.1	あり(なし)	あり(なし)	あり(なし)	あり(なし) 症状:	あり(なし)		

1 か所でも『あり』に○があるときには、学校は欠席(出席停止)になります。アレルギー症状などの場合は、その旨をご記入いただければ登校可です。医師の診断を受けている場合には、医師の指示に従ってください。よろしくお願いいたします。

スマホのルール 18の約束



あるアメリカ人のお母さんが、13歳の息子にスマホをプレゼント。一緒に「スマホ18の約束」というオリジナルの契約書を渡したそうです。その内容は…

1 このスマホは私が買い、あなたに貸しているもの

7 スマホを使ってウソをついたり人を馬鹿にしたりしない

13 写真やビデオを膨大に撮らないこと

2 パスワードは必ず報告すること

8 人に面と向かって言えないことはスマホでも言わない

14 とくとき家にスマホを置いて出かけて

3 これは電話。
出るときは「こんにちは」と言うこと

9 友だちの親の前で言えないことはスマホでも言わない

15 みんなが聞いている音楽とは違うものをダウンロードしてみてもいい

4 学校がある日は午後7時半に、週末は午後9時に私に返して

10 ポルノ禁止。私とシェアできるような情報を検索してください

16 とくとき知能ゲームで遊んでみる

5 スマホは学校には行けません。メールをする子とは、直接話さない

11 公共の場では、サイレントモードにすること

17 上を向いて歩いて。まわりの世界をよく見て

6 修理費は自己負担。万が一のため、お金は準備しておきなさい

12 他人に大事なところの写真を送ったり、もらったりしてはいけません

18 あなたが失敗したらスマホは没収。失敗について話し合います

「このルールはいいな」「これはできていないからがんばろう」と思うものはありませんか？ スマホのルールの参考にしてみましょう。

