

ほけんだより

札幌市立新光小学校
令和8年(2026年) 7月24日
No.5



4月8日から始まった1学期、学校生活で様々なことを経験して、子どもたちは心も体も成長したと思います。保護者の皆様には、健康診断の準備や早退の際のお迎えなど、様々な場面でご協力いただきありがとうございました。

いよいよ夏休みが始まります。健康と安全に気を付けて、有意義な時間をお過ごしください。2学期の始業式、さらに成長した子どもたちに会えるのを、楽しみにしています。



夏休みも規則正しい生活を



夏休みなどの長期休業中は、夜更かしをしがちになります。小学生に必要な睡眠時間は、9～11時間程度です。2学期がスタートしたときに、学校生活を元気に過ごすことができるように、夏休み中も生活リズムを乱さないように過ごしましょう。



毎日、朝食を食べましょう。



休みの間も、早寝・早起きを心掛けましょう。



暑いからといってじっとしていないで、熱中症に気を付けて、元気に体を動かしましょう。



～夏の水分補給のポイント～

のどの渇きを感じたときには、体内の水分がすでに不足している状態と考えられます。

「外出する前」「運動する前」「就寝前」など、いろいろな行動の前に水分補給する習慣を付けることが、熱中症を予防するために大切です。



◎少量ずつ回数を分けてこまめに



◎運動などで発汗が多いときには塩分補給も



◎糖分入りのものや炭酸を控え水やお茶を



6年生の保護者の皆様

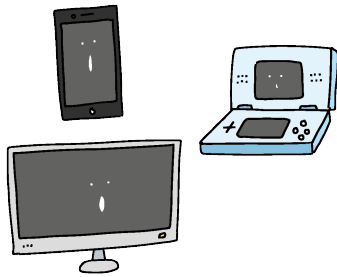
先日、「二種混合(ジフテリア、破傷風) 予防接種のお知らせ」を配付いたしました。予防接種法施行令により、11歳および12歳の児童が対象で、対象年齢の間は無料で受けることができます。詳細は「二種混合(ジフテリア、破傷風) 予防接種のお知らせ」をご覧ください。

夏休み

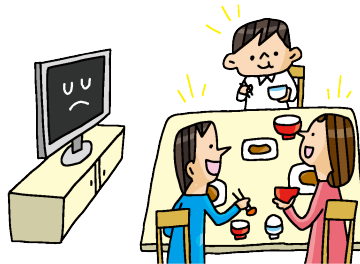
ノーメディアにチャレンジしませんか？

つついテレビやゲーム機、パソコン、スマートフォンなどの利用時間が増えていませんか？
テレビやゲーム機、パソコン、スマートフォンなどは、夢中になると何時間も利用してしまうことがあり、視力の低下や生活リズムの乱れにつながります。

夏休みは普段より時間があるので、テレビ、ゲーム機、パソコン、スマートフォンなどを利用しない「ノーメディア」の時間をつくってみてはいかがでしょうか。



例①：1日に1時間など、利用できる時間を決める



例②：食事中は電源を切る



例③：夜9時以降はパソコンやゲーム機の電源を切る

「ノーメディア」の時間は

熱中症に気を付けて外遊びや運動、勉強、読書、家の手伝いなど、有意義な時間を過ごしましょう。



外遊び・運動



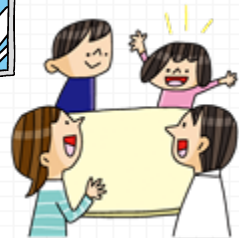
勉強



読書



家の手伝い



家族との時間

スマートフォンを利用するときは

健康を守るためにも、食事中、入浴中、寝る前などは、使用しないようにしましょう。



食事中



入浴中



寝る前