

ほけんだより



令和8年7月24日
夏休み号
札幌市立白石小学校

明日から約1か月の夏休みに入ります。いつも通りの生活リズムで過ごせるのが理想ですが、夏休み中はどうしても生活リズムが崩れやすくなります。心配されるご家庭の方も多いと思います。

全校児童に「みんなねむれている？ すいみんのひみつ」のプリントを配付しました。各ご家庭でぜひご利用ください。また、1年生にのみ「^{けんこう}健口ノート 歯のおうじさま 6ちゃん」を配付しました。こちらもご家庭でご利用ください。

2学期を気持ちよくむかえられるように、睡眠や食事などに気を付けながら、夏休みをお過ごしください。

*なつやすみ、こんなふうにごしてみては？

はやおき

^{がっこう}学校に行く日と同じくらいの時間には、^お起きるようにしましょう。



はみがきもわすれずに！

あさごはん

一日のパワーの元をしっかりととりましょう。^{あさ}朝ごはんと^{ひる}昼ごはんをまとめて…とはならないように。



がくしゅう

すずしい朝のうちに、勉強をすると、はかどります。

* ^{べんきょう}勉強のあとは家のおてつだいもできるとよいですね。



はやね

^{しょうがくせい}小学生は、おそくとも9時にはふとんに入るようにしましょう。
ねることで、^{こころ}心と^{からだ}体を休めます。



^{ねつちゅうしょうたいさく}熱中症対策として、^{そと}外での活動時

は、ぼうしをかぶり、時々^{ときどき}は日かげで休み、こまめに^{すいぶん}水分をとるようにしましょう。



よるごはん

ねる直前などに食べると、なかなか^{ちよくぜん}ねつけなかったり、^た食べ物^{もの}が十分消化されなかったりします。



あそび

^{ひる}昼ごはんのあとは、できるだけ^{からだ}体を動かしてあそべるとよいです。とくに^{そと}外あそびでは^{ねつちゅうしょう}熱中症には気を付けましょう。



にゅうよく

夏はあせをかくことが多いので、お風呂やシャワーで^ひ皮膚を^{せいけつ}清潔にします。





ゲームや携帯電話などの使い方について

夏休み中の子どもたちは、テレビ、ゲーム、携帯電話などの電子機器に触れる時間がどうしても増えてしまいます。便利で楽しく感じるこれらの機器ですが、長時間使うことで、すいみん不足や視力の低下、肩こり、頭痛といった体への悪い影響が起こることが知られています。

とくに、オンラインゲームや携帯電話などは使い方をまちがうと、思わぬ危険な目にあったり友達とのトラブルの原因になったりすることがあります。

どう使うのがよいの？

おうちの人とも相談し、約束事を作ることが大切です。

使う時間・使う場所・使えるアプリの約束などができるとよいと思います。



使い方の例としては・・・



ネットで知り合った
人には会わない。



人を傷つけるよう
なことは書き込まない。



写真や動画を無断
でのせない。



自分や友達の個人
情報をのせない。

保健室よりおうちの方へ

夏休み明けの1週間は、体調不良で保健室のベッドに休ませるとぐっすり眠ってしまう子が増えます。目覚めて元気になった時、念のために夏休み中の生活をたずねると、「ゲームや動画やSNSに夢中になり、ねる時間が夜中になってしまい、いつの間にか夜型の生活になってしまった。」という内容の話を教えてくれます。そして「うちの人は夜ふかししていることを気づいていないと思う」と言います。

これから長いお休み期間に入ります。ゲームや人気の YouTube 動画などは、子どもの意志で止めることができないようなしかりで配信されていることが多いです。「子どもが楽しそうだから」「せっかくの休みだから」と見過ごさずに、時にはおうちの方から「あなたの過ごし方を、きちんと見ているよ。」というメッセージを送ってあげることも必要かと感じます。

おうちの方からのメッセージはきっと、子どもが自分の生活を見直すきっかけになると思います。

