

# ほけんだより



令和8年7月 24 日 (金)

夏休み号

札幌市立屯田北小学校

保健室

いよいよ明日から夏休みが始まります。1学期の間、みんなが健康に気をつけて元気に学校生活を送れたことを、とてもうれしく思います。暑い日が続きますが、規則正しい生活を心がけて、元気に楽しく過ごしてくださいね。2学期の始業式、ひとまわり大きくなったみなさんに笑顔で会えるのを楽しみにしています。



本校では「情報モラル週間」を設け、全学年で年 3 回(4 月・7 月・12 月)の授業を行っています。さらに 7 月 21 日(火)には、3～6 年生を対象に外部講師をお招きした出前授業も実施しました。

インターネットには①大人の目が届かない②一瞬で世界に広がり消せない③表情が見えず誤解が生じやすい、という特性があります。トラブルの多くは学校の外(放課後や家庭内)の、目に見えない場所で発生するため、学校の指導だけでは対応が難しいのが現状です。夏休みを安全に過ごすために、ぜひ御家庭でも「**わが家のルール**」を話し合い、機器の使用状況を見守っていただけますようお願いいたします。



個人情報<sup>こじんじょうほう</sup>を明かさ<sup>あ</sup>ない



悪口<sup>わるぐち</sup>を書き込<sup>か</sup>まない



顔<sup>かお</sup>の写<sup>うつ</sup>った写真<sup>しゃしん</sup>や動画<sup>どうが</sup>をアップ<sup>あ</sup>しない



ネット<sup>し</sup>で知<sup>あ</sup>り合<sup>ひと</sup>った人とあ<sup>あ</sup>わない

／ スマホ・タブレット ／

## わが家のルールを決めよう

夏休み中<sup>なつやす ちゅう</sup>、ずーっとスマホやタブレット<sup>ぶ</sup>漬けに…なんてことがないように、おうちの方とルールを決めま<sup>き</sup>しょう。自分も納得<sup>じぶん なつとく</sup>できるルールにするのが大切です。



たとえば

- 使用する場所<sup>しよう ばしょ</sup>を決める
- 終わりにする時間<sup>お じかん</sup>を決める
- 危険<sup>きけん</sup>を避けるための決まり<sup>さ</sup>を作る
- ダウンロードして良いアプリ<sup>よ</sup>を決めておく
- アウトメディアデー<sup>あうとメディアデー</sup>を作る など



## いのちと健康を守る夏休みに

夏休みは、普段できないことに挑戦したり、のんびり過ごしたりできる楽しい時間ですが、生活リズムの乱れや暑さから体調を崩しやすい時期でもあります。

特に、熱中症や水の事故、交通事故に加え、スマホやゲームの使いすぎによる「睡眠不足」やネットトラブルなど、子どもたちの健康や安全を脅かす危険はすぐ近くに潜んでいます。

- こまめな水分補給、熱中症対策
- 海や川など、水辺での大人による見守り
- スマホやゲームの利用時間、ルール作り

など、かけがえのない命と健康を守るための基本的な安全対策を、御家庭でも今一度御確認ください。



### 海や川に行くときは



大人と一緒に  
行く

ライフ  
ジャケット  
を着る



流れのは  
やいところ  
に近づ  
かない

元気いっぱいの  
夏休みにしよう



新学期に

スタートダッシュ  
をかけるために

生活  
リズム  
チェック

- ☐ 朝は毎日だいたい同じ時間に起きている
- ☐ 朝ごはんを食べている
- ☐ 昼間に体を動かしている
- ☐ 夜はゲームやスマホの時間を決めている
- ☐ ねる時間がだいたい同じになっている



新学期に向けてチェックを  
増やしていこう！  
夏休みの過ごし方で、  
スタートが変わりますよ。

## 6年生の皆様へ

本日、6年生へ「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。11～12歳を対象とした、期間中は無料で受けられる予防接種です（札幌市では毎年6年生にお渡ししています）。内容をよく御確認の上、接種を御検討ください。

なお、接種の際は、配付プリントに挟んであります緑色の「健康調査票（予診票）」が必要となります。紛失に御注意いただき、忘れずに御持参ください。詳細は配付プリントを御覧いただき、御不明点は予防接種実施医療機関や各区保健センターへお問い合わせください。