

# ほけんだより

## 夏休み号

いよいよ、待ちに待った夏休みが始まります。みなさんはどのような夏休みを過ごす予定ですか？しっかりと計画を立てて、充実したお休みを過ごしてください。また、夏休み中も熱中症予防に心がけてください。始業式の日には元気に会えるのを楽しみにしています！

### 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失う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時間以内にする
レベル5	1日中、メディアのスイッチオフ

～1・2年生の保護者の皆様～

秋季内科検診の問診票を配布させていただきました。9月3日(火)に宿泊体験学習・修学旅行前の秋季内科検診がありますので、始業式の日には提出していただきますよう、よろしくお願いいたします。

夏休みは  
治療のチャンス



夏休みはいつもより時間がたっぷりあります。健康診断の結果、病院受診のすすめをもらっている人や自分の体のことで心配なことがある人は、医療機関に事前に確認のうえ、受診ができるとよいですね。特に虫歯についてお知らせのあった人は、状態が悪くなる前に早めに歯科医院を受診するようにしましょう。

毎日早起しよう



毎日、朝日を浴びることで脳は目覚めます。夏休みも同じ時間に起きることが生活リズムを整えるコツ。

欠かさず歯をみがこう



朝起きたとき・食後・夜寝る前の歯みがきは夏休みでも休みなく続けましょう。鏡で自分の歯並びやみがき残しをチェックしながらていねいに。



めざせコンプリート

夏休みのミッション

病院へ行って

治療を済ませておこ

健康診断で受診のすすめをもらってまだ受診できていない人。早めに受診して治療を済ませ、体の不安は休み明けまでにスッキリさせておきましょう。



自分の役割を

決めておうちの人の

お手伝いをしよう

ゴミ捨て、洗濯物をたたむ、一週間に一度はごはんを作るなどルールを決めて、おうちの人に教わってチャレンジしてみましょう。



自分で健康目標を立てて

チャレンジしよう

自分の体や心がもっと元気になる方法を自分で考えて取り組んでみよう。目標を立てるコツは無理なく達成できる「スモールステップ」で考えること。



Blank lines for writing personal health goals.

