

すこやか

いえひと いっしょよ
家の人と一緒に読みましょう。

内野小学校 保健だより (No.5)

令和2年7月30日

8、9月の保健目標 規則正しい生活をしよう

いよいよ夏休みですね。今年度は7月いっぱい授業があり、また8月もいつもより早く始まります。コロナウイルス感染症の影響で、いつもとは少し違う夏休みになりそうです。1学期は不安なこともたくさんあったと思います。心も体もしっかり休める夏休みにしましょう。

本格的に暑くなってきましたが、熱中症や感染症に気を付けて、始業式には元気な姿でまた学校に来ください。



夏休みの生活



正しい生活はどちらかな？ ○×で答えてゴールを目指そう！！

スタート！！

今日から夏休み！お休みだから、夜ふかししちゃおう！

○→2へ

×→1へ

1

暑いけど、朝・昼・晩、3食しっかりご飯を食べよう！

○→3へ

×→2へ

2

ざんねん！

夏休みも学校がある日と同じように生活しよう！正しい生活習慣は熱中症も感染症も予防できます。

3

外に行くけど、暑いからぼうしはかぶらなくていいや！

○→4へ

×→5へ

4

ざんねん！！

熱中症にならないようにするために、外に行くときはぼうしをかぶること、こまめな水分補給などが大切です。



5

学校はお休みだけど、おうちでも手洗いを続けよう！

○→7へ

×→6へ

6

ざんねん！！

石けんをつけて正しく手洗いをすることが、新型コロナウイルス感染症やその他の感染症の予防に一番大切です。これからも続けましょう。



7

水分はのどがかわいたら飲む方がいいか！

○→4へ

×→8へ

8

時間があるから1日中ゲームができるぞ！

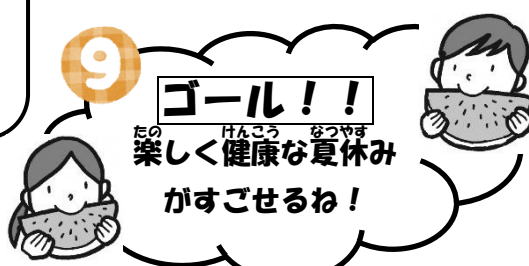
○→裏面へ

×→9へ

9

ゴール！！

楽しく健康な夏休みが過ごせるね！



ゲームのやりすぎに注意

みなさん夏休みにたくさんゲームをしようと考えていませんか？毎日のように長い時間やり続けていると、脳から心地よいと感じる物質がたくさん出続けるため、ゲームをやめられなくなってしまうのです。

レベル1 自分の生活をふりかえってあてはまるものにチェックしてみよう

☐ 家に帰るとすぐにゲームをする	☐ 夜、布団の中でもゲームをする
☐ ゲームを始めるとやめられない	☐ ゲームの続きがいつも気になる
☐ 毎日ゲームをする	☐ 目が悪くなってきた
☐ ゲームをする夢をよく見る	☐ イライラすることが多い
☐ 体がだるかったり、やる気が出なかったりすることがある	
☐ 食事をしながらゲーム（スマホ等）をすることがある	

あてはまるものが2個以上あった人は要注意です。7個以上あった人、あなたの生活はゲームに支配されているようです。どうしてゲームをやりすぎではいけないのでしょうか。

レベル2 ゲームのやりすぎが心や体に与える影響



レベル3 やりすぎをふせぐために

① 家庭でルールを決めましょう
ゲームをする時間をきめたり、
ゲームをやらない日を作ったり
するといいですね。また寝る前の
ゲームは生活リズムを崩しやすいので、夜8時より前には
やめるようにしましょう。



② ゲームをやるときは家族が
いる場所にしましょう
家族がいる場所でやると、
時間に気づけなかったときに
注意してもらえます。また
布団の中にゲームを持ち込む
のは絶対にやめましょう。

③ おうちの方も一緒に
「ノーマティア」の時間を
すごしてみませんか？
子供がゲームをやらない
時間はおうちの方もスマホ
等をさわるのを控え、会話
を楽しんでみてください。



保護者の方へ

○7月16日(木)に予定していました歯科検診が、学校歯科医吉田先生の御都合により、延期となりました。

1、3、5年生の歯科検診は夏休み明け8月27日(木)となります。

○1学期に実施できていない検診もあります。体の調子で気になるところがある場合は時間のある夏休みにぜひ受診をしてください。

○夏休み中も健康観察をお願いします。明日、8月分の健康観察記録用紙を配付しますので、始業式の日にはまた学校へ提出をお願いします。7月分は返却しますので、各家庭で保管してください。