

ほけんだより

令和7年7月16日 深谷市立深谷小学校 保健室発行

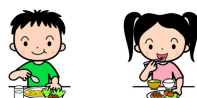


いよいよ夏休みが始まります。長い休みが充実したものとなるよう、病気やけがには気を付けて生活しましょう。
また、1学期は毎日勉強に運動にととてもよく頑張りましたね。夏休みは、ゆったりと過ごしたり、好きなことをする時間をつくったりして心と体を休めましょう。

学校がある日と同じように生活しよう

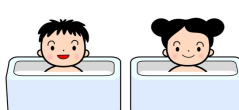
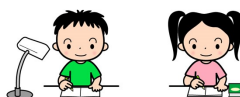
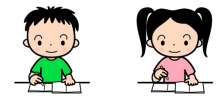
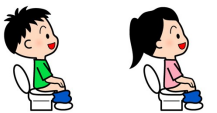
はやねはやおき

小学生の理想の睡眠時間は
8～10時間です。



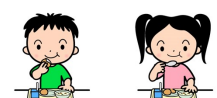
あさごはん

なるべく毎日決まった時間に
食べましょう。



はいべん

ゆっくりトイレに入り、排便
のリズムを作りましょう。



うんどう・おてつだい

体を動かすことを意識して、
運動不足を防ぎましょう。

にゅうよく

毎日お風呂に入って、からだを
清潔にしましょう。

はみがき

1日3回の歯みがきを続けて、
歯と口の健康を保ちましょう。

◇6月までの健康診断でお知らせしてある病気や所見は、受診が済んでいますか？2学期からも健康な生活が
送れるように、時間のある夏休みに受診するようにしましょう。とくに、治療の回数が増えるむし歯など
歯科の治療は、夏休みを利用して必ず治療を進めてください。11月に2回目の歯科健診があります。

◇メディアの使用については、体と心の健康のために時間とルールを守って使いましょう。

熱中症の予防

- ☆こまめな水分補給
- ☆規則正しい生活
- ☆涼しい場所で休憩をとりながら活動する
- ☆風通しの良い服装・髪型・帽子
- ※気象庁のHPや天気予報などから発信されて
いる熱中症指数を活動の目安にしましょう



熱中症には十分気を付けて、夏を楽しもう！



メディアコントロール

夏休みは、ゲームやパソコン、
スマホ、タブレット等のメディア
を使う機会が増えると思います。

おうちの人と一緒に「立志と
忠恕の安心ふっかネット」のルールは決めてありますか？
長時間の使用は、視力低下や体の不調、また、運動不足な
ど健康面への影響が心配です。「1日何分まで」「夕方
何時まで」など、家庭で使用時間の約束を作り、きまりを
守って使いましょう。

保健室からの宿題、『アウトメディアに挑戦しよう』
にも取り組んでくださいね。

