



令和8年7月15日
新谷小学校
保健室より
おうちの人とみてね

もうすぐ1学期が終わろうとしています。そして、みなさんが楽しみにしている夏休みが始まります。夏休みを元気に過ごすために、みなさんに意識してほしいことがあります。それは、「早ね・早起き・朝ごはん」です。学校が休みの日でも、早ね早起きを心掛け、生活リズムがみだれないようにしましょう。



2学期には、運動会があります。外での活動が増えるので、夏休み中に熱中症に気を付けて、体を暑さに慣れさせておくことが大切です。そこで、熱中症予防として、次の5つをしょうかいします。



湯船につかる



すずしい服を着る



軽く運動をする



こまめに水分をとる



冷房の温度を下げすぎない

スマホ・タブレット



わが家のルールを決めよう



夏休み中、ずーっとスマホやタブレット漬けに…なんてことがないように、おうちの方とルールを決めましょう。自分も納得できるルールにするのが大切です。



たとえば

- 使用する場所を決める
- 終わりにする時間を決める
- 危険を避けるための決まりを作る
- ダウンロードして良いアプリを決めておく
- アウトメディアデーを作る など



保護者の皆様へ

1学期に実施した健康診断の結果を配付しています。受診が必要な場合、早めの受診をよろしくお願いします。